

Etiquette is hip



Etiquette is hip
Kevin Strubbe

Uitgeverij Van Halewyck

© 2006 – Kevin Strubbe & Uitgeverij Van Halewyck
Diestsesteenweg 71A – 3010 Leuven
www.vanhalewyck.be

Cover & vormgeving binnenwerk: Filip Coopman
Cartoons: Kim Duchateau
Foto voorplat: Getty Images
Foto achterplat: Linda De Wolf (www.fotodewolf.be)
Druk: Sintjoris, Merendree

NUR 451
ISBN-10: 90 5617 735 4
ISBN-13: 978 90 5617 735 5
D/2006/7104/58

INHOUD

WAAROM EEN ETIQUETTEBOEK? – inleiding	9
1. LAAT IK EEN VROUW VOORGAAN OP DE TRAP? – dagelijks leven	11
Bekenden en onbekenden begroeten	12
Jij of u?	13
Kussen	14
Over koetjes en kalfjes praten	16
Mensen aan elkaar voorstellen	17
Stiptheid bij afspraken	19
Bedanken voor een gunst of geschenk	20
Vrouwen eerst?	21
Waar lopen ten opzichte van een gezelschap?	23
Zich verplaatsen met het openbaar vervoer	24
Een heer in het verkeer	26
Correct omgaan met de gsm	29
In de winkel	32
Solliciteren	35
Rokers en niet-rokers	37
Toiletetiquette	39
Is wijzen ongeleefd?	40
Niezen, boeren en winden	40
2. MAG IK AAN EEN KIPPENPOOTJE KLUIVEN? – uit eten	43
Bidden voor de maaltijd	44
Consumptie verplicht?	44
Wijn bij de maaltijd	47
Reden tot champagne?	50
Je glas vasthouden	51
Wachten met eten	52
Het servet	53
Eten met de handen	54
Het bestek	56
Met stokjes eten	57
Schaal- en schelpdieren eten	58

Gasten met andere eetgewoontes	59
<i>Don'ts</i> op restaurant	60
Wie betaalt de rekening?	62
3. KAN IK EEN VRESELIJK GESCHENK WEIGEREN?	
feesten en plechtigheden	65
Een cadeau geven of krijgen	66
Bloemen en planten als geschenk	70
Het huwelijksaanzoek	74
De huwelijksdag	75
De geboorte van een kind	81
De begrafenis en rouwperiode	84
4. MAAK IK EEN ONTBIJT KLAAR VOOR MIJN ONENIGHTSTAND?	
gezin en relaties	89
Etiquette binnen het gezin	90
Gescheiden met kinderen	91
Harmonie in een nieuwsamengesteld gezin	94
Omgaan met homo- of biseksualiteit	95
Internetdating	99
Een eerste afspraakje	101
Allebei genieten van een onenightstand	105
Vriendschap koesteren	107
Goede burens	111
Werkrelaties	113
5. GEEF IK MIJN KIND IN HET OPENBAAR BORSTVOEDING?	
kinderen	117
Openlijk borstvoeding geven	118
Tafelmanieren	119
Op restaurant	121
Een kinderfeestje geven	121
Fietsen zonder ongelukken	123
Een stotterend kind	126
Cyberpesten	128
Drank- en drugsgebruik bij jongeren	132

6. PRAAT IK LUIDER TEGEN EEN SLECHTHORENDE?	
ouderen, zieken en gehandicapten	135
Een dagje ouder	136
Dementie in je omgeving	138
Mensen met diabetes	141
Rolstoel-etiquette	143
Praten met slechthorenden	145
Omgaan met slechtzienden	147
7. KAN IK EEN MAN TEN DANS VRAGEN? – vrije tijd	151
In de fitnessclub	152
Een partijtje golf	154
Darts als sport	156
Japanse gevechtssporten	157
Op de dansvloer	158
Een wandeltocht maken	161
Plezier met je hond	162
Onverwachts bezoek	164
Naar een theatervoorstelling of de film	166
Nettiquette	166
8. GEEF IK MIJN GEVULDE SPUGZAKJE AAN DE STEWARDESS?	
op reis	173
In het vliegtuig	174
Kamperen	176
Huizen ruilen	177
Met de hond op vakantie	179
Strandetiquette	180
Het naaktstrand	182
Een exotische vakantie	183
Een vakantiebestemming met een andere religie	185

9. DRAAG IK EEN DASSPELD ALS SIERAAD?	
uiterlijk en verzorging	189
Tandverzorging	190
Schaamhaar	190
Ondergoed en kousen	191
De betekenis van dresscodes	192
De smoking	196
Sieraden	197
Tatoeages en piercings	197
Een lekker geurtje	199
Het dragen van een zonnebril	200
De hoedetiquette	200
Plastische chirurgie	201
DE DRIE FUNDAMENTEN – besluit	203
ALS JE MEER WIL – literatuur	205

Waarom een etiquetteboek?

Inleiding

Waarom in godsnaam een boek over etiquette? hoor ik sommigen onder jullie al denken. Is dat nog iets van deze tijd? Het is waar dat sommige regeltjes uit de mode zijn geraakt en sommige heb je alleen nodig als je wordt uitgenodigd voor een zeer chique gelegenheid, zoals een huwelijk of een galabal. Niettemin is etiquette, hoe ouderwets het woord zelf misschien ook klinkt, iets dat onontbeerlijk is geworden. We leven immers met altijd maar meer mensen op een kleine oppervlakte. Als we geen rekening houden met afspraken, normen en regels, wordt samenleven erg moeilijk. Het mag dus duidelijk zijn dat etiquette meer is dan de 'vorm' en veel meer behelst dan stijltips en bestekregeltjes, etiquette heeft vooral te maken met beleefdheid en respect voor elkaar.

In deze tijd van normvervaging en individualisme hebben veel mensen nood aan een houvast en etiquette kan daarvoor zorgen. Het gaat hier niet om verplichtingen, maar om richtlijnen die het omgaan met elkaar vergemakkelijken en vooral aangenamer maken. Veel moderne ouders willen hun kinderen dan ook (opnieuw) 'waarde(n)vol' opvoeden en hen omgangsvormen bijbrengen. Dit boek kan hen daarbij helpen.

Ook in de bedrijfswereld, waar contacten met klanten en zakenrelaties alsmaar belangrijker worden, heeft etiquette een belangrijke plaats ingenomen. Niemand wil immers een deal verliezen omdat de medewerker zich niet weet te gedragen aan tafel of zich geen houding weet te geven op een receptie. Het kennen van de etiquetteregels zorgt ervoor dat je je vrijer en succesvoller kan bewegen in de maatschappij omdat het een groot deel van je onzekerheden wegneemt.

De etiquette van vandaag is niet dezelfde als die van vroeger. De omgangsvormen veranderen voortdurend. *Etiquette is hip* houdt soms vast aan traditi-

onele omgangsregels omdat ze ook nu nog altijd werken, maar gaat moderne thema's allerminst uit de weg. Iedereen, jong en oud, bouwvakker of manager, kan dan ook iets bijleren met dit boek.



Laat ik een vrouw voorgaan op de trap?

Dagelijks leven

Sommigen lijkt etiquette in het dagelijks leven waarschijnlijk overbodig. Maar als het niet belangrijk is, waarom maken we ons dan nog altijd druk in het gedrag en de houding van anderen? Dat betekent toch dat er iets moet veranderen?

Mensen krijgen ruzie in de trein omdat een van hen erg luid door zijn gsm staat te roepen en dat de andere ergert, automobilisten geraken slaags omdat de ene de parkingplaats afnam waarop de andere dacht recht te hebben. Veel ruzies en frustraties kunnen worden vermeden door een gezonde dosis verdraagzaamheid, maar ook 'weten hoe we met elkaar moeten omgaan' is een basisbehoefte die we van kindsbeen af zouden moeten meekrijgen.

Door op de hoogte te zijn van de wijze waarop we ons in de maatschappij horen te gedragen, creëren we ook meer kansen. Niet enkel op professioneel gebied, omdat we weten hoe we moeten solliciteren, wanneer we iemand tutoyeren en hoe we een klant voorstellen, maar ook op sociaal vlak. Als je iemand op gepaste wijze weet te bedanken of begroeten, als je weet hoe je je in het openbaar vervoer hoort te gedragen, als je respect toont door je rookgedrag, je gedrag in het verkeer en je omgang met het andere geslacht, wek je veel minder ergernis op. Integendeel, je zal worden gezien als uitermate vriendelijk en charmant.

De etiquetteafspraken zijn bovendien helemaal niet gecompliceerd. Sommige zijn vanzelfsprekend, andere kende je vast en zeker nog niet, maar allen hebben ze een duidelijke bedoeling: het aangenaam maken voor iedereen.

Bekenden en onbekenden begroeten

Je loopt in een dorpje op het platteland een winkel binnen en iedereen die staat aan te schuiven, zegt je spontaan en welgemeend goedendag; op je terugweg valt het je dan weer op dat iedereen je met een glimlach toeknipt. Het feit dat je dit opvalt, geeft aan dat je dit niet gewoon bent. Het is jammer dat deze vriendelijke gewoonte bijna overal is verdwenen. Wanneer en hoe begroet je iemand vandaag de dag?

Wanneer begroet je de ander?

| Uiteraard begroeten we familieleden, collega's, vrienden en kennissen als we hen op straat of in een publieke ruimte tegenkomen.

| Wanneer je ergens binnenkomt (een winkel, wachtruimte of restaurant), is het vriendelijk om goedemorgen, goedemiddag of goedenavond te zeggen, ook al ken je er niemand.

| Als je met een kennis over straat loopt die iemand groet die je niet kent, dan zeg je deze persoon ook vriendelijk goedendag. Je wacht met 'wie was dat?' te vragen tot jullie buiten gehoorsafstand zijn.

| Hoe minder mensen je tegenkomt, hoe vaker je goedendag zegt. Als je een lange boswandeling maakt, groet je die paar mensen die je tegenkomt; als je hierna je wandeling voortzet in de stad of een druk park, dan groet je nog enkel de mensen die je kent. Het zou immers onbegonnen werk zijn om dan iedere passant aan te spreken.

| In een groot gezelschap volstaat het diegenen die je hebben uitgenodigd, te begroeten.

| Wanneer je naar een begrafenis gaat, hoef je na afloop alleen de naaste familie van de overledene te condoleren en groeten.

| Als je bekenden tegenkomt in een voor hen gênante situatie, dan laat je het groeten achterwege, net als enig ander teken van herkenning. Als je bijvoor-

beeld in de bank staat en je ziet een collega aan het loket, die geen geld kan afhalen omdat hij in het rood staat, dan ga je hem niet hartelijk begroeten als hij zich zo onopvallend mogelijk uit de voeten wil maken, net zomin als je dat doet als je je nonkel pater betrap na een bezoek aan een huis van vermaak.

Hoe begroet je iemand?

| Velen kenen niet veel anders meer dan ‘hallo’ als groet. Tegen leeftijdsgenoten is dit een doodnormale groet, maar houd er rekening mee dat ouderen het zeer op prijs stellen als je hen bijvoorbeeld begroet met ‘dag, mevrouw Claeys’ of ‘dag, mijnheer Verstegen’.

| Wanneer je iemand een hand geeft, kijk je hem of haar aan en geef je een stevige hand.

| Als je zit, sta je recht om iemand te begroeten. Dit regeltje geldt uiteraard niet voor erg oude mensen of andersvaliden.

| Doe altijd je zonnebril af wanneer je iemand begroet; oogcontact is heel belangrijk.

| Mensen die je niet goed kent of pas leert kennen, spreek je altijd aan met ‘u’ in plaats van hen te tutoyeren.

Jij of u?

Het verschil tussen ‘u’ en ‘jij’ was vroeger gebaseerd op statusverschillen. Tegenwoordig duidt het vooral op een verschil in intimiteit. Tutoyeren wordt door veel mensen als ongeleefd beschouwd als men elkaar niet kent.

‘Je’ en ‘jij’ zeggen en iemand bij de voornaam noemen gaan meestal samen. Iemand die je niet kent, spreek je aan met ‘mevrouw/meneer’ en de achternaam en voor hen gebruik je het voornaamwoord ‘u’.

‘U’ geraakt altijd meer in onbruik. Jongeren onderling hebben geen proble-

men met het tutoyeren. In de media en literatuur is 'jij' ook geen taboe meer, zoals ook dit boek aantoont. Onder ambtenaren en collega's, zelfs tegen chefs, is het tegenwoordig gebruikelijk mensen bij de voornaam te noemen en hen met 'je' of 'jij' aan te spreken. Soms wordt er ook geopteerd voor 'ge/gij', dat gevoelsmatig een tussenvorm is. Hoe hoort het nu eigenlijk?

| Je spreekt iedereen aan met 'u' totdat de oudere of hogere in rang duidelijk maakt dat hij of zij wil worden getutoyeerd en niet langer wil worden aangesproken met mijnheer of mevrouw. Vooral oudere mensen vinden 'jij' en het gebruik van de voornaam vaak te persoonlijk en opdringerig.

| Iemand die jonger dan of ongeveer even oud als jij is, kan je tutoyeren. Een student zal het inderdaad maar vreemd vinden als een leeftijdsgenoot hem aanspreekt met 'u' en 'mijnheer'.

| Klanten spreek je altijd aan met 'u', ook aan de telefoon, behalve wanneer het een kind betreft. Zelfs wanneer de klant tutoyeert, blijf je beter 'u' zeggen, tenzij je hem of haar persoonlijk kent.

Kussen

In de westerse landen is kussen nog altijd een teken van affectie naar een ander toe, dus is het oppassen geblazen waar en wie je zoent. Zo mogen vrouwen zowel een vrouw als een man op de wang kussen als zij hem of haar kennen. Een man mag traditioneel enkel een vrouw kussen, en ook alleen als hij haar goed kent.

De kusetiquette is echter onderhevig aan verandering. In zuidere landen en in artistieke milieus is het al veel langer ingeburgerd dat ook mannen elkaar kussen als begroeting. Men merkt nu dat ook andere mannen dit gebruik de laatste jaren beginnen over te nemen en als normaal beschouwen.

Het is belangrijk om te onthouden is dat het niet vanzelfsprekend is dat je mensen kust die net aan je werden voorgesteld of die je net hebt leren kennen. Een beleefde hand en glimlach volstaan hier.

Hoe kus je nu het best iemand die je begroet, of dit nu een man of een vrouw is?



| De kus zelf moet zeer oppervlakkig en van korte duur zijn. Je kust dus zeker niet op de mond! Dat privilege geniet alleen je partner.

| Bijkomende aanrakingen, buiten het vasthouden van de rechterhand van de persoon, zijn niet toegestaan, zeker niet bij mensen die je amper kent. Het best buig je lichtjes naar de andere persoon toe en houd je de linkerhand een beetje naar achteren.

| Om verwarring en lichte botsingen te vermijden geef je bij voorkeur één kus op de rechterwang. Of men één, twee of drie kussen geeft, hangt af van het gebruik dat de andere persoon zich eigen heeft gemaakt. Best geef je één kus; alleen als je merkt dat de andere van plan is er meer te geven, ga je daarop in. Het is immers vervelend als je nog in de lucht hangt met getuile lippen als de andere zich al heeft omgedraaid.

| Het spreekt voor zich dat in sommige situaties meerdere kussen mogen worden gegeven. Bij een verjaardag of een huwelijk bijvoorbeeld is het aanvaard elkaar drie kussen te geven bij de ontmoeting.

| De handkus, waarbij je met je mond over de hand van een dame heenbuigt zonder echt te zoenen, is niet meer gebruikelijk. Als je dat wil, kan je een handkus geven aan iemand die je speciale vriendschapsgevoelens wil tonen of aan een meisje met wie je flirt. Geef nooit een handkus aan een heel gezelschap van vrouwen of aan iemand die je gewoon wil begroeten.

| Je kust soms natuurlijk ook uit genegenheid in plaats van bij een begroeting. Zo kan je je partner of kind een zoen geven om hem of haar je liefde te tonen. Hier gelden uiteraard geen strikte regeltjes. Wel is het belangrijk dat je kinderen 'de kracht van de kus' kennen en dat je hen leert wie ze wanneer kunnen kussen. Daarom is het af te raden om je kinderen jou en je partner op de mond te laten kussen. Je laat verdere familie of vrienden evenmin je schattige peutertje op de mond kussen; de meeste kinderen vinden dat helemaal niet fijn en als ze ouder worden, moet je het hen weer afleren.

Over koetjes en kalfjes praten

Het gebeurt wel vaker dat je mensen tegenkomt die je niet goed kent, maar toch in gesprek belandt. Stiltes zorgen hier vaak voor een zekere spanning. Het is belangrijk dan over de juiste 'koetjes en kalfjes' te praten, zonder onze nieuwe gesprekspartner te beledigen.

| Gebruik vanzelfsprekend geen ongepaste taal, zoals kwetsende woorden of scheldnamen, ook niet als die tegen iemand anders dan de gesprekspartner zijn gericht.

| Als je met meer bent, betrek dan iedereen bij het gesprek door de juiste vragen te stellen: 'Marleen, zag ik je vorige maand ook niet op de première van dat nieuwe theaterstuk? Wat vond jij ervan?'

| Als je op de hoogte blijft van het wereldnieuws en populaire tv-programma's of boeken, kan je over alles meepraten.

| Stel aan iemand die je niet al te goed kent, geen persoonlijke vragen zoals: 'Ik hoorde dat je vrouw je liet zitten, wat gebeurde er toch?' Dit doe je ook niet bij iemand die je wel goed kent als die in gezelschap is.

| Schuine moppen houd je voor jezelf. Je weet tenslotte niet of je gesprekspartner dit op prijs stelt.

| Bepaal of praten over het werk gepast is of niet. Vermijd vaktermen of vaktaal waarvan je weet dat de ander ze toch niet begrijpt.

| Praat niet over geldzaken of godsdienst.

| Herken de tekenen van verveling bij een ander. Als je gesprekspartner veveeld om zich heen begint te kijken, of om de paar minuten op zijn of haar uurwerk kijkt, kan je best je gesprek beëindigen.

Mensen aan elkaar voorstellen

Door mensen aan elkaar voor te stellen zorgen we er niet alleen voor dat we onrechtstreeks elkaars kennissenkring uitbreiden, het zorgt er vooral voor dat de anderen het gevoel hebben erbij te horen en dat ze zich op hun gemak voelen in het gezelschap. Als je niet goed weet hoe je best iemand voorstelt aan iemand anders of hoe je best reageert als iemand anders je voorstelt, dan helpen wij je hier graag uit de brand.

Een eerste zakelijke kennismaking

Wie stel je aan wie voor?

| Je stelt de lagere in rang voor aan de hogere in rang, de jongere persoon aan de oudere, de man aan de vrouw.

| Buitenlandse gasten en klanten gaan alle anderen vooraf. Dus je stelt je vrouwelijke chef voor aan een jonge, mannelijke klant.

| Een hogere in rang krijgt vervolgens altijd voorrang. Dus je stelt de nieuwe secretaresse voor aan je mannelijke chef.

| Leeftijd krijgt ook voorrang op geslacht. Dus je stelt een jonge vrouwelijke collega voor aan een oudere mannelijke collega.

Hoe gedraag je je als je zelf wordt voorgesteld?

| Als je zit, ga je best staan.

| Geef een correcte, stevige handdruk aan degene aan wie je wordt voorgesteld. Als hij of zij hoger in rang is dan jij, wacht je tot hij of zij zelf de hand uitsteekt.

| Maak oogcontact met je gesprekspartner.

| Spreek je gesprekspartner aan met ‘meneer/mevrouw’ en ‘u’.

Een eerste privé-kennismaking

Ook buiten het zakelijke leven hoort voorstellen te gebeuren in volgorde van ‘belangrijkheid’: de lageregeplaatste aan de hogeregeplaatste, de jongere aan de oudere, de man aan de vrouw.

Niet altijd heb je de kans om de mensen te groeten volgens bovenstaande volgorde. Als er veel mensen aanwezig zijn, bijvoorbeeld bij een verjaardagsfeest of receptie, is het handiger om gewoon de rij af te gaan en zelf je hand uit te steken en jezelf voor te stellen.

Er zijn nog enkel tips wanneer je iemand of jezelf voorstelt.

| Als man en vrouw als koppel binnenkomen, dan wordt de vrouw als eerste begroet. Je stelt jezelf dus eerst aan haar voor, dan aan haar partner.

| Bij een lange reis, bijvoorbeeld met de trein of het vliegtuig, is het sympathiek – maar niet verplicht – wanneer je je voorstelt aan diegene die naast je zit.

| Wanneer je op een feest aankomt, hoor je als nieuwkomer de aanwezigen te groeten en jezelf voor te stellen, ook al ben je bijvoorbeeld een hooggeplaatste, wat oudere vrouw.

| Als je met iemand in gesprek bent en er komt iemand die je kent naast je staan, dan onderbreek je onmiddellijk het gesprek en stel je deze persoon voor aan diegene(n) waarmee je in gesprek was.

| Wanneer ouders van jonge koppeltjes vroeger met elkaar wilden kennismaken, gingen de ouders van de man op bezoek bij de ouders van de vrouw. Vandaag de dag is deze volgorde minder van belang, zowel de ouders van het meisje als de ouders van de jongen als het jonge koppel zelf kunnen hier het initiatief voor nemen.

Stiptheid bij afspraken

Op tijd komen en afspraken strikt naleven tonen aan dat je de ander respecteert. Uurroosters worden flexibeler, files worden groter, agenda's geraken voller. Het is niet altijd even evident om overal op tijd te komen. Toch is het een kleine moeite om je afspraak bijvoorbeeld per gsm tijdig te verwittigen als je niet op tijd kan zijn.

Niet alleen jij hebt het druk, ook de gesprekspartner met wie je een afspraak hebt. Punctualiteit geldt dan ook in de twee richtingen: zowel de bezoeker als de ontvanger dienen dit te respecteren.

Een stipte gast

| Vertrek op tijd, zodat een onverwachte file geen roet in het eten strooit. Als je netjes op tijd komt, zie je er kalm en zelfverzekerd uit.

| Meer dan vijftien minuten te laat komen is onbeleefd. Te vroeg komen is ook geen goed idee, als de gastheer of -vrouw nog niet klaar is, bezorg je hem of haar stress.

| Haal je het echt niet, verwittig dan. Bied altijd je excuses aan en leg kort (!) uit waarom je te laat bent, zonder uitvluchten te zoeken.

Een aangename gastheer of -vrouw

| Zorg dat je altijd vijf minuutjes op voorhand klaar bent om je gast te ontvangen, hij of zij kan te vroeg zijn.

| Laat je bezoeker niet wachten. Als het echt niet anders kan, breng hem of haar daarvan dan op de hoogte.

| Wanneer je een afspraak hebt met iemand op kantoor of in een appartementsblok of hotel, haal je je bezoeker bij voorkeur af aan de receptie. Lukt dat niet, sta hem of haar dan op te wachten aan de lift op de verdieping waar je zult samen zitten. Laat je gast in geen geval verloren lopen in een groot gebouw.

| Bied je gast altijd een zitplaats aan en vraag of hij of zij iets wil drinken.

| Gedraag je rustig, ook als je nog andere afspraken hebt. Niemand voelt zich welkom bij een gastheer of -vrouw die de hele tijd de klok in de gaten houdt of zenuwachtig op de tafel trommelt. Je gast mag geenszins het gevoel hebben dat je hem of haar probeert buiten te werken. Als je het uitermate druk hebt, kan je het gesprek bijtijds afronden, maar geef je gast in de tussentijd de volle aandacht.

Bedanken voor een gunst of geschenk

Worden we niet allemaal graag bedankt als we iemand anders op de een of andere manier een plezier doen? Het is fijn te merken dat je gebaar op prijs wordt gesteld. Het hoeft niet altijd in de vorm van een geschenk te zijn, een dankwoordje of een kaartje kan evenveel plezier doen. Misschien ben je soms onzeker of je bij een bepaalde gelegenheid je dank moet uitdrukken, daarom geven wij jou alvast een lijstje met ‘dankbare momenten’.

| Heb je bij vrienden of familie een gezellig etentje gehad, dan is een danktelefoontje, e-mail of kaartje een mooi gebaar dat aan de andere zijde erg op prijs zal worden gesteld.

| Ben je te gast geweest op een officieel diner, dan kan je de gastvrouw daar schriftelijk voor bedanken.

| Wanneer je in een auto rijdt en iemand laat je voorgaan, bedank dan even met een vriendelijk handgebaar. Indien je niet wordt voorgelaten, heeft het weinig zin om je middelvinger op te steken en luid te beginnen toeteren.

| Uiteraard bedank je als je een geschenk krijgt. Meer daarover in het stuk 'Een cadeau geven of krijgen' in hoofdstuk 3.

| Leer je kinderen attent te zijn en 'dank u wel, mijnheer / mevrouw' te zeggen als ze iets krijgen. Je kinderen aansporen tot bedanken in aanwezigheid van anderen is voor hen niet gênant. Je toont wel degelijk belang te hechten aan bepaalde normen en waarden.

Vrouwen eerst?

Vaak hoor je de leus 'vrouwen eerst' of 'dames gaan voor'. Die wordt meestal uitgesproken door een man die een vrouw voorlaat. Het is voor veel mensen niet meer helemaal duidelijk waar de gewoonte vandaan komt om vrouwen voorrang te geven.

Oorspronkelijk klonk het 'vrouwen en kinderen het eerst!'. Het zinnetje werd uitgeroepen in noodsituaties zoals een hevige brand of een zinkend schip. Het ging toen helemaal niet om beleefdheid, maar om de volgorde waarin mensen in veiligheid moesten worden gebracht. De meesten vinden het logisch dat kinderen, onze 'toekomst', eerst moeten worden geholpen: ze zijn het kwetsbaarst en kunnen zich vaak niet zelf redden. Maar waarom de vrouwen? Heel simpel, omdat het voortbestaan van het menselijk ras het beste is gewaarborgd bij het overleven van vrouwen. Als er tien vrouwen een schipbreuk overleven dankzij een reddingssloep en één man kan zwemmend het droge bereiken, dan

is er een basis voor verdere voortplanting. Als er daarentegen één vrouw en tien mannen de ramp overleven, zal de procreatie erg langzaam verlopen.

Het aanreiken van de mantel aan een vrouw, de vrouw eerst laten binnengaan, de stoel aanschuiven voor een vrouw, het komt allemaal voor uit dit oerprincipe. Niet de zwakte maar wel de sterkte van de vrouw wordt hier benadrukt. Het heeft allemaal te maken met de eerbied die de man heeft voor de mogelijkheid van de vrouw om nieuw leven voort te brengen en op te voeden. Voel je als vrouw dan ook niet té geëmancipeerd en wijs een man niet af als die vriendelijk de deur voor je wilt openhouden.



We mogen niet vergeten dat er voor het bepalen van volgordes wel meer zaken meespelen dan ‘overleven’. Ook hoffelijkheid en traditie spelen een rol: jongeren moeten hun respect tonen ten opzichte van ouderen, armen tegenover rijken (gelukkig is dat nu grotendeels weggevallen), een gastheer of -vrouw tegenover de gasten, mensen met minder status tegenover mensen met een hogere status.

Eigenlijk blijft nu, in onze geëmancipeerde maatschappij, voornamelijk het

onderscheid ‘jong / oud’ en ‘ondergeschikte / hogere in functie’ over als het neerkomt op volgordes en betuigen van respect. Veel traditionele hoffelijkheden tegenover de vrouw zijn teloorgegaan en worden alleen toegepast in een-op-een-situaties. Zo laten de passagiers van een vliegtuig niet alle vrouwen eerst opstappen, maar houdt een galante man wel het autoportier open voor zijn vrouwelijke passagier. Het zou jammer zijn, moesten ook deze persoonlijke tekenen van respect verdwijnen. Aarzel als man dus niet om je gezellin in en uit haar mantel te helpen of de deur voor haar open te houden. De meeste dames appreciëren zulke gebaren nog altijd.

Waar lopen ten opzichte van een gezel

Sommige etiketteregeltjes zijn verouderd en men weet vaak nog amper hoe ze in elkaar zitten. Zo zijn het ook de regeltjes vergaan over de plaats waar iemand loopt ten opzichte van een gezel. Het is nochtans praktisch hiervan op de hoogte te zijn. We hoeven niet meer te aarzelen, maar kiezen resoluut de juiste kant. Veel van deze normen hebben overigens te maken met het beschermen van diegene die men door leeftijd, rang of geslacht respect toont.

| Op straat loopt de vrouw rechts van de man, de oudere loopt rechts van de jongere, de hogere in rang rechts van de lagere in rang. Wanneer men op de stoep loopt, dan hoort de man / jongere / lagere in rang aan de straatkant te lopen (ook als dat de linkerzijde is) om de metgezel te vrijwaren van opspattend water of gevaar. Ook kinderen horen aan de ‘veilige’ kant te lopen.

| Als twee mannen en een vrouw over straat lopen, loopt de vrouw in het midden en de jongste man kiest de gevaarlijkste kant.

| In het openbaar vervoer stapt de man altijd eerst uit om eventuele gevaren voor te zijn en zijn partner te helpen uitstappen.

| Bij het binnenkomen van een winkel of restaurant hoort de man de deur open te houden en zijn dame voor te laten gaan. Bij het verlaten gaat de man wederom eerst buiten, opnieuw om eventuele gevaren voor te zijn of om bijvoorbeeld de paraplu open te houden.

| Bij een bezoek aan een theater, restaurant of bioscoop loopt de man (niet te ver) voorop om goede plaatsen te zoeken.

| Als uitzondering hoort een man voor te gaan bij het naar boven lopen op een trap. Dit is om te voorkomen dat de man ongepaste blikken kan werpen op de vrouw. Bij het naar beneden gaan hoort de vrouw voor de man te gaan, tenzij de trap zeer stijl is.

Zich verplaatsen met het openbaar vervoer

Om het reizen met het openbaar vervoer voor iedereen wat aangenamer te maken is het belangrijk dat we ook hier een aantal afspraken opfrissen.

| Als je staat te wachten aan een bushalte en je wilt opstappen, geef dan een teken aan de chauffeur.

| Laat de mensen eerst afstappen voor je opstapt.

| Opstappen in een bus gebeurt vooraan, tenzij een speciale markering (witte pijl op blauwe cirkel) aangeeft dat dit anders kan. Op deze manier kan je vooraan een ticket kopen. Tracht steeds met gepast geld te betalen. Beter nog is het om op voorhand in een krantenwinkel je buskaartje te kopen; dat is bovendien goedkoper.

| Ook met een abonnement stap je vooraan op in de bus. Je toont dit spontaan aan de chauffeur zodat deze weet dat je over een geldig vervoersbewijs beschikt.

| Na het opstappen stap je best door naar achteren zodat ook de andere passagiers vlot kunnen opstappen. Blijf niet naast de chauffeur staan, want je hindert dan zijn zicht in de achteruitkijkspiegels.

| Je mag in een trein nooit met een tweedeklasbiljet plaatsnemen in eerste klas, ook niet als alle zitplaatsen in tweede klas bezet zijn. Er wordt alleen een uitzondering gemaakt voor vrouwen die meer dan vijf maanden zwanger zijn en beschikken over een medisch attest.

| Wees hoffelijk voor zwangere vrouwen, mensen met een handicap en senioren: sta je zitplaats af als de andere bezet zijn. Help hen indien nodig ook bij het op- en afstappen of bij het drukken op de bel.

| Eten, drinken en roken mogen niet op bus of tram. Op de trein mag je ook niet langer roken, maar eten en drinken zijn er wel toegelaten. Let erop dat je niemand stoort en laat geen afval achter.

| Honden moeten aan de leiband worden gehouden. Andere, kleine dieren, mogen ook mee als ze in een kooitje zitten.

| Zet je mp3-speler of draagbare cd-speler zacht of af zodat je je medereizigers niet stoort.

| Je legt je voeten niet op de andere zitplaatsen. Ook je bagage hoort op de grond te staan of boven je hoofd in het bagagerek te liggen en niet op zitplaatsen voor je medepassagiers.

| Wanneer je met anderen praat, doe je dat op een rustige manier. Niet de hele ruimte hoeft jullie gesprek te kunnen volgen. Zit ook niet de ganse tijd luid te lachen of heen en weer te lopen.

| Bellen als je wil afstappen, is aangeraden op een bus, de rit zou anders wel wat langer kunnen duren dan gehoopt. Je kan op het belletje drukken van zodra de bus de vorige halte heeft verlaten.

| Op de roltrap in bijvoorbeeld het treinstation houd je rechts. Zij die hun trein moeten halen, kunnen aan een sneller tempo links de trap oplopen terwijl de niet-gehaaste reizigers rustig stil kunnen staan op de trap. Op luchthavens komen we eindelijk bordjes tegen die dit duidelijk maken en in Nederland hebben twee jongeren zelfs een heuse campagne opgestart (www.rechtsopderoltrap.nl).

Een heer in het verkeer

Jammer genoeg gaat nog steeds meer dan 70 procent van de mensen met de wagen naar het werk. Ook om korte afstanden te doen, om bijvoorbeeld naar de bakker te gaan, wordt maar al te vaak de auto gebruikt. Ligt dit aan de onbetrouwbaarheid van het openbaar vervoer of aan onze gebrekkige fietspaden? Of kiezen we steevast voor de gemakkelijkste weg? Feit is dat de auto ons leven meer en meer bepaalt en dat gedragsregels hier dan ook noodzakelijk zijn.

Iemand ophalen of zelf meerijden

| Wie met iemand anders meerijdt, gaat meestal naast de bestuurder zitten. Dit is de ereplaats voor een gast omdat de beenruimte er meestal iets ruimer is dan achterin.

| Als het er officiëler aan toe gaat, wordt rechts achteraan de ereplaats in de wagen.

| Als we een taxi nemen, zit de man links en de vrouw rechts, uiteraard nadat hij de deur heeft opengehouden voor haar.

| Als je iemand met je auto gaat ophalen, dan open je het portier voor je passagier en loop je langs voren naar de bestuurdersplaats. Voor velen is deze regel misschien passé, maar het getuigt in ieder geval van een goede opvoeding als je minstens uit de wagen stapt om je passagier te begroeten en te helpen instappen.

| Een wagen waar we regelmatig gasten mee vervoeren, hoort netjes te zijn, zowel aan de binnen- als aan de buitenkant. Ook jij wil niet vol hondenharen hangen als je met vrienden bent meegereden naar een huwelijksfeest.

| Ook al is het jouw wagen, roken in de wagen kan enkel als je er zeker van bent dat het je passagiers niet stoort. Je zit tenslotte in een zeer kleine ruimte waar anderen al gauw last krijgen van de rook.

| Als je met iemand anders meerijdt, doe je altijd je gordel om, ook achterin.

Rijden met een firmawagen

| Als je met een firmawagen rijdt met het logo van het bedrijf op, dan hoor je je zeker als 'een heer in het verkeer' te gedragen. Als je met een firmawagen rijdt, bepaal je mee het imago van je werkgever, ook in je vrije tijd.

| Je let dan ook op hoe en waar je je firmawagen parkeert. Als je de wagen zo parkeert dat je andere weggebruikers hindert of als je hem achterlaat op de parking van een parenclub, komt dat het imago van jouw bedrijf niet ten goede.

Gedrag in het verkeer

| Wacht rustig af als iemand een manoeuvre aan het uitvoeren is of aan het parkeren is. Probeer er niet nog snel tussen te geraken.

| In de file rits je zodat alle wagens, elk om beurten, kunnen invoegen.

| Rijdt altijd uiterst rechts. Houd het linkerrijvak vrij voor zij die wat sneller rijden of willen voorbijsteken,

| Houd je aan de snelheidsbeperkingen en verkeersregels. Als je dit niet voor je eigen veiligheid en portefeuille doet, doe dit dan op z'n minst voor je passagiers en andere weggebruikers.

| Laat bij warm weer nooit kinderen of huisdieren achter in de wagen, ook al heb je het raam 'op een spleetje' gezet.

| Ook al zit je alleen in de wagen, denk eraan dat je auto ramen heeft. Houd hier rekening mee als je van plan bent gekke bekken te trekken, luidkeels mee te zingen met de muziek of in je neus te peuteren.

| Bij veel mensen die achter het stuur van een wagen kruipen, gebeurt er iets raars in hun hoofd: ze denken enkel nog maar aan hun rechten, haasten zich om parkingplaatsen te veroveren, snijden anderen de pas af en maken obscene gebaren. Bekijk de andere automobilisten niet als vijanden en tegenstanders. Kortom: blijf hoffelijk, ook in het verkeer.

| Gebruik je claxon en mistlichten waar deze voor dienen, niet om andere mensen op te jagen en te enerveren. Ga dus ook niet claxonneren als je iemand bekend tegenkomt.

| Ook al wil je voorbijsteken, rijd nooit te dicht tegen de bumper van je voorganger. Als die plotseling remt, is een ongeluk moeilijk te voorkomen.

| Werp nooit afval door je autoramen. Neem het aangekomen op je bestemming mee naar de vuilnisbak, hetzelfde geldt voor het legen van je asbak.

Muziek in de wagen

Het tunen van auto's is in. Je herkent de liefhebbers, meestal jonge mannen, aan de dikke uitlaatpijpen op hun auto, de megaspoilers, de geblindeerde ruiten en... de dreunende bassen. Dat laatste kan ergerlijk zijn voor alle omstaanders én voor de passagiers van de uitgebouwde wagen. Maar ook de chauffeurs van een afgebladderd 2pk'tje kunnen hun krakende boxen tot het uiterste drijven. Hier enkele tips voor de muziekminnende autobestuurders.

| De muziek die je speelt in je wagen, is bestemd voor jouw oren en niet voor zij die zich op straat bevinden. In sommige steden kan je (gelukkig) een boete krijgen wanneer de muziekinstallatie van je wagen voor overlast zorgt.

| Je maakt geen indruk op het andere geslacht als je op een uur tijd acht keer traag, met de muziek op een ergerlijk volume, voorbij de terrasjes cruisset. Integendeel, je maakt je hoogst onpopulair en je zal na je derde rondje ongetwijfeld worden uitgelachen.

| Als bestuurder ben jij, en niemand anders, verantwoordelijk voor het volume van je autoradio. De meeste mensen ervaren te luide muziek als storend en opteren liever voor zachtere achtergrondmuziek. Pas je aan aan je passagiers.

| Informeer bij je medepassagiers welke muziek of radiozender zij graag horen en houd hier rekening mee.

Correct omgaan met de gsm

De mobiele telefoon is even onmisbaar geworden als de auto. Het is dan ook belangrijk dat de mens de technologie blijft beheersen en niet andersom. Als je op een correcte manier omgaat met je gsm, geniet je van de voordelen zonder respect te verliezen voor de omstanders of de gesprekspartner.

Mobiele telefoons worden steeds meer geaccepteerd in publieke plaatsen, maar ook dit heeft zijn grenzen. Het is niet gemakkelijk om hier regeltjes en afspraken op te plakken. Vaak, bijvoorbeeld in ziekenhuizen, vliegtuigen, bioscoopzalen en pompstations, helpen verbodbordjes ons verder om te weten dat een gsm hier niet is toegelaten. Wat wordt er van je verwacht als je zo'n bordje niet ziet?



Wanneer gsm-gebruik ongepast is

| In een restaurant zet je je gsm uit. Als je wegens je baan (bijvoorbeeld brandweerman van wacht) of persoonlijke situatie (je dochter kan bijvoorbeeld elk moment bevallen) het niet kan maken om je toestel uit te zetten, dan plaats je dit op trilalarm. Als je wordt gebeld, dan houd je het gesprek zeer kort en spreek je op gedempte toon. Dreigt het gesprek te lang te duren, dan excuseer je je en verwijder je je van tafel. Krijg je tijdens je etentje meerdere telefoons, die je dan ook nog eens elke keer wil beantwoorden, vraag jezelf dan af of je niet beter een andere keer had afgesproken.

| Restaurants en hotels waar veel zakenmensen komen, trachten in te spelen op het wijdverbreide gsm-gebruik. Je kan je gsm bij het binnenkomen afgeven aan de receptie of de maître d'hôtel. Eventuele oproepen worden dan correct beantwoord en bij het verlaten van de zaak vraag je je toestel terug. Je krijgt er meteen een notitiebriefje bij waarop al je boodschappen werden genoteerd.

| Velen voelen zich verplicht om een oproep altijd te beantwoorden, ook als er bezoek is. Dit is echter niet nodig en getuigt veelal van weinig respect voor je gesprekspartner(s). Je laat op deze manier merken dat je je telefoongesprek boeiender vindt dan je gesprekspartner. Geef te allen tijde voorrang aan het aanwezige bezoek. Besef dat de wereld ook wel eventjes zonder jou verder zal draaien.

| Ook door constant te sms'en tijdens een gesprek geef je een erg ongeïnteresseerde indruk. Zorg ervoor dat niet ieder sms'je binnenkomt met een beep, waardoor telkens de aandacht van je gesprekspartner(s) wordt getrokken. Indien je toch een sms moet beantwoorden, verontschuldig je dan even en doe dit (gauw) in de foyer of het toilet.

| Bel niet tijdens etenstijden en lunchpauzes. Bij mobiel bellen gelden de bestaande regels: bel niet na tien uur 's avonds en in het weekend niet voor elf uur 's morgens. Vermijd bellen op zondag, gun mensen hun rust en privacy.

| Als je in de auto niet handsfree kunt bellen, dan bel je niet.

| Het gebruik van een gsm in grote gezelschappen waar een stilte, en vaak ook concentratie heerst, zoals in een theater of concertzaal of bij een lezing, is

absoluut niet aanvaardbaar. Als je een erg belangrijk telefoontje verwacht, kan je je telefoon op trilalarm plaatsen en je uit de ruimte verwijderen als je wordt gebeld.

| Als je op voorhand weet dat je een moment tegemoet gaat dat het ontvangen van een telefoongesprek niet gepast is, is het een kleintje om je gesprekken door te schakelen naar een collega of familielid.

| Neem nooit ongevraagd de gsm van iemand anders op.

Laat je gsm een goede indruk maken

| Gebruik je voicemail en spreek deze zo bescheiden mogelijk in. Alleen je naam is voldoende. Mobiele bellers zijn vaak bellers met weinig tijd: allerhande muziekjes en verhalen wekken alleen maar ergernis op. Als volwassen persoon laat je je antwoordapparaat niet inspreken door The Simpsons, Elvis Presley of Kermit de Kikker.

| Veel mensen lijken te denken 'hoe kleiner het toestel hoe harder ik erin moet roepen'. Niet dus. Ook jij vindt het ongetwijfeld erg vervelend wanneer je op de bus of bij de bakker staat en er begint iemand in z'n toestel te schreeuwen. Tracht dus altijd op gedempte toon te spreken. Als de persoon aan de andere kant je niet verstaat, zal deze je beleefd vragen om een beetje luider te praten of hij zal het volume van zijn toestel aanpassen.

| Zorg dat je je eigen oproepsignaal goed herkent en neem onmiddellijk op als je je muziekje herkent. Het is opvallend dat wanneer een mobiele telefoon afgaat, de hele omgeving opschrikt en in de zakken begint te zoeken. Gebruik steeds bij voorkeur het trilalarm. Persoonlijke deuntjes maken het gemakkelijker om je toestel te herkennen, maar houd er rekening mee dat je niet al te ernstig zal worden genomen als tijdens een vergadering je gsm afgaat en de begintune van The Simpsons door de ruimte galmt.

In de winkel

Een activiteit waarbij we veelvuldig met andere mensen moeten omgaan, is het winkelen. En er wordt wat afgewinkeld: dagelijks halen massa's mensen hun eten en drank in de grootwarenhuizen, in hun vrije tijd wordt er graag eens geshopt voor kleren en schoenen en in december wordt de winkelstraat afgeschuimd op zoek naar cadeautjes. Zowel in het warenhuis als in de kledingboetiek zijn er bepaalde regels voor zowel de klant als de winkelbediende. Ook hier is het immers belangrijk om beleefd met elkaar om te gaan.

Voor de klant

Uiteraard ben je als klant nog altijd koning en je zal in de meeste gevallen ook zo worden behandeld, maar dat wil niet zeggen dat alles kan en alles mag. Ga altijd respectvol met elkaar om.

| Eten, drinken en roken zijn niet toegelaten in winkels en grootwarenhuizen.

| In sommige winkels zal je aan de ingang en aan de kassa een mededeling zien hangen waarbij briefgeld van tweehonderd of vijfhonderd euro niet wordt aanvaard, of pas wordt aanvaard vanaf een bepaald bedrag. Maar ook in andere gevallen spreekt het meestal voor zich: je stapt bijvoorbeeld geen krantenwinkel binnen met een briefje van vijfhonderd euro voor een dagblad van nog geen euro.

| Als je iets hebt laten vallen en het is gebroken, doe je niet alsof je neus bloedt, maar verwittig je een van de medewerkers. Zo kunnen de scherven onmiddellijk worden opgeveegd en zorgen ze niet voor een slordig gezicht of eventuele andere ongelukjes. Je kan voorstellen om te helpen schoonmaken.

| Vele ouders kennen het rampscenario: je kind krijgt een huilbui in de supermarkt of begint te stampvoeten omdat het dat bepaalde koekje niet krijgt. Je probeert je kind dan te troosten, maar niet ten koste van je opvoeding. Als je toegeeft aan de grillen van je kind, kan je dit scenario opnieuw verwachten wanneer je naar de winkel gaat.

| Als je een beschadigd kledingstuk ziet of een gescheurde voedselverpakking, leg je het artikel niet terug waar je het vandaan haalde, maar geef je het aan een van de winkelbedienden.

| Als je make-up op hebt, gebruik je altijd een extra doekje om kledij te passen, vaak vind je dit in de paskamer. Gebruik dit uit respect voor de winkeldame en de andere klanten. Ook jij wil thuis niet ontdekken dat je net gekochte hemdje reeds besmeurd is met lippenstift.

| Bij het passen van lingerie of badkledij houd je om hygiënische redenen altijd je onderbroek aan.

| Je neemt maximum drie kledingstukken mee naar de paskamer. Dit zorgt ervoor dat de winkelbediendes een beter overzicht kunnen houden en bijvoorbeeld diefstal sneller in de gaten hebben.

| Als je op jacht gaat naar een nieuw paar schoenen, zorg dan voor propere voeten. Dit is aangenamer voor de schoenenverkoper en het bespaart je de rode kaken die je waarschijnlijk krijgt wanneer de winkel zich vult met jouw zweetgeur.

| Als je met een volgeladen winkelwagentje aan de kassa staat aan te schuiven, dan is het een mooi gebaar om iemand met maar één artikel voor te laten.

| In sommige gevallen kan je dagen of weken na de aankoop nog terecht in de winkel, maar in de meeste gevallen is het aangeraden om je klacht over te maken op het moment zelf. Kijk je goederen dan ook altijd goed na voordat je afrekent.

| Kijk je rekening altijd onmiddellijk in de winkel na zodat je eventuele misverstanden zo snel mogelijk kan rechtzetten. Je begrijpt dat het onmogelijk is voor de winkelier om daags nadien te controleren of je die pot choco wel of niet hebt gehad.

Voor de winkelbediende

| Probeer klant- of gastvriendelijk te zijn op alle mogelijke manieren: help je klanten hun boodschappen in te laden, pak eventuele cadeautjes verzorgd in, toon het toilet.

| Als je druk bezig bent, geef dan altijd een teken aan de wachtende mensen. Zo weten zij dat je hen hebt gezien en dadelijk bij hen bent. Loop nooit je klanten voorbij met je neus in de lucht, dit wekt enkel maar ergernis op.

| Stop even met wat je bezig bent als je door een klant wordt aangesproken, laat merken dat je de klant belangrijker vindt dan je huidige bezigheid.

| Praat nooit over je eigen problemen met klanten. Klanten komen, meestal op een ontspannende manier, bij jou om aankopen te doen en niet om naar je klaagzang te luisteren.

| Het is niet omdat je je dienstbaar opstelt dat je ook de 'mindere' bent. Klantvriendelijkheid is een mooie deugd.

| Wanneer je gasten zich onhebbelijk opstellen terwijl je je uiterste best doet om hen in de watten te leggen, laat dat dan rustig over je heen gaan, verhef je stem niet en laat nooit je frustratie zien.

| Wees snel bij het weergeven van wisselgeld. Sta niet eindeloos te zoeken naar die laatste euro in de hoop dat er wordt gezegd: 'Laat maar zitten.' Dat is erg doorzichtig en vooral ongeleefd.

| Probeer je job te doen, namelijk verkopen, zonder opdringerig over te komen.

| Let op je persoonlijke hygiëne (propere nagels en handen, frisse mond, gewassen haren) en zorg ervoor dat je netjes gekleed gaat. Overdressed is dan ook weer niet aangewezen, zorg ervoor dat je er niet chiquer bijloopt dan je cliënteel.

| Zorg voor voldoende signalisatie om de regels van je winkel duidelijk te maken. Kan er bij jou niet met een kaart worden betaald of zijn honden niet

toegelaten? Zorg er dan voor dat klanten dat weten voor ze de winkel binnestappen, bijvoorbeeld door stickers op de winkeldeur.

| Als personeel enkel maar oog heeft voor elkaar en constant onderling zit te praten en te lachen, geeft dit een onprofessionele indruk naar het cliënteel toe.

| Kijk je gesprekspartner altijd aan, dit scheidt vertrouwen.

Solliciteren

Als je een baan zoekt, begin je eerst en vooral met het rondsturen van sollicitatiebrieven en cv's. Pas daarna mag je mogelijk op gesprek of mag je een test ondergaan. Het is dus erg belangrijk dat die brieven er verzorgd uitzien en een goed beeld geven van jouw competenties. Hij moet de deuren voor je openen voor je dat in levende lijve kan.

De ideale sollicitatiebrief

Een begeleidende brief moet beknopt zijn en liefst niet langer dan drie alinea's. Er moet instaan wat je denkt voor de werkgever te kunnen betekenen en waarom juist jij geschikt bent voor deze baan. De brief moet ervoor zorgen dat je cv wordt gelezen.

| Richt de brief altijd aan een concreet persoon. Als je niet weet aan wie je je brief moet richten, neem dan contact op met het onthaal of de personeelsdienst van het bedrijf om de juiste naam (en spelling) te weten te komen.

| In de openingsalinea moet je de lezer laten weten waarom je hem schrijft. Als je reageert op een vacature, moet je duidelijk maken om welke functie het gaat en waar je de advertentie hebt gezien. Noem bijvoorbeeld de naam van de publicatie waarin de advertentie stond of de website waarop je de vacature hebt gezien. Bij open sollicitaties moet je kort schetsen wat voor werk je zoekt.

| Na de openingsalinea volgt de alinea waarin de werkgever kan lezen waarom hij jou zou moeten aannemen. Haal hier enkele belangrijke positieve elementen aan van jouw persoonlijkheid en geef concrete informatie over je opleiding en ervaring. Dit is het belangrijkste deel van de begeleidende brief.

| Toon duidelijk interesse in de functie waarnaar je solliciteert. Win op voorhand al informatie in over de werkgever en de bedrijfstak door bijvoorbeeld de bedrijfswebsite te bekijken. Laat in je brief doorschemeren dat je op de hoogte bent van de bedrijfscultuur en -structuur.

| Leg uit waarom je juist bij dit bedrijf wil werken en benadruk wat je voor het bedrijf kunt betekenen. Kom zelfverzekerd over, vermijd bewoordingen als 'ik vermoed, ik denk, ik veronderstel'. Vermijd ook clichés.

| Beëindig de brief met een actieve boodschap zoals: 'Graag zou ik u meer vertellen over mijn competenties in een persoonlijk gesprek.' Je sluit af met 'vriendelijke groet(en)'.

| De stijl van de brief moet formeel en zakelijk zijn. Typ de brief in een duidelijk lettertype zonder kleurtjes. Druk hem af op wit papier van goede kwaliteit, net als je cv.

Verzenden van een brief en cv

| Als je een brief per post verstuurt, toon je dat je er zorg aan hebt besteedt. Het kost je immers meer tijd dan een e-mail sturen. Sommige werkgevers vinden het echter zelf ook gemakkelijker sollicitaties op de pc te ontvangen. Ook al verstuur je een brief per e-mail, stuur altijd een exemplaar via de post na.

| Als je je sollicitatiebrief per e-mail verstuurt, kan dat op twee manieren: je kan hem in de *body* van het bericht 'plakken' of je kan hem als attachment toevoegen. In het eerste geval kunnen opmaakelementen verdwijnen, waardoor het bericht rommelig oogt. Verstuur je brief als bijlage bij je e-mail en verwijs in de e-mail zelf naar deze bijlage. Een Word-bestand is kwetsbaar voor aanpassingen en veranderingen door derden; daarom is het beter je brief en cv in een beveiligd pdf-bestand te versturen.

| Je kan achteraf de verantwoordelijke telefonisch vragen of je cv goed is ontvangen. Begin echter niet spontaan te vissen naar eventuele reacties.

Op gesprek

Als je wordt uitgenodigd op een sollicitatiegesprek, denk er dan aan dat de eerste indruk doorslaggevend is. Als je door je onverzorgde uiterlijk of ondoortastende gedrag niet onmiddellijk in de smaak valt, is de kans beduidend kleiner dat men je cv grondig bekijkt. Let er dus op dat je netjes bent gekleed, dat je tanden zijn gepoetst, je haren gewassen en gekamd en dat je niet ruikt naar angstzweet. En vooral: straal zelfverzekerdheid uit als je binnenkomt en geef de werkgever of jury een stevige handdruk.

Rokers en niet-rokers

Roken is een perfect voorbeeld van de steeds evoluerende etiquette. Vijf jaar geleden waren de rokers nog koning en moest je erg hard zoeken om een plek te vinden waar je nog aan de levensnoodzakelijke dosis gezonde zuurstof kon geraken. Ondertussen geraakt het roken stilletjes aan in de taboesfeer. Het is niet meer 'cool' om te roken en rokers klagen steen en been dat er een heksenjacht op hen is geopend. De trend is gezet en binnen enkele jaren zal je je sigaretje enkel nog thuis kunnen roken zonder hiervoor te worden beboet.

Tips voor de roker

| Als je een sigaretje wil opsteken, doe je dit zonder de anderen te storen. Je houdt je sigaret weg van je gesprekspartners en blaast de rook niet demonstratief in hun gezicht.

| Roken op restaurant zal vanaf 1 januari 2007 verboden zijn, in cafés waar geen maaltijden worden geserveerd zal je nog wel kunnen roken.

| Roken op de werkvloer is niet toegestaan.

| Je biedt andere mensen geen sigaret aan, ook al weet je dat ze roken. Het is niet jouw taak de anderen sneller het graf in te helpen.

| Rook bij iemand anders thuis bij voorkeur buiten of in de garage. Houd er echter rekening mee dat de gastvrouw of -heer het niet op prijs zal stellen als een groot gedeelte van de genodigden constant buiten staat te roken. Je kan toch niet verwachten dat hij of zij jou ook daar met die overheerlijke hapjes zal bedienen? Probeer je zin om te roken dus wat in te perken, desnoods door extra te genieten van al het lekkers.

| Een asbak op tafel wil niet zeggen dat je je als een schoorsteen mag gedragen. Tijdens de verschillende gangen door wordt er niet gerookt en dan nog vraag je je disgenoten of het niet stoort.

Tips voor de niet-rokers

| Mijn huis, mijn thuis. Jij bepaalt of er bij jou binnen in huis mag worden gerookt. Als je mensen op bezoek krijgt die roken, kan je hen gerust zeggen dat je je huis nicotinevrij wil houden. Als goede gastheer of -vrouw kan je hen doorverwijzen naar het balkon of een plekje onder een afdak in de tuin.

| Als je thuis een etentje hebt en er wordt toch gerookt, ververs je regelmatig de asbak. Je plaatst daarvoor een andere asbak op de reeds gevulde, je neemt beide van tafel en plaatst de propere asbak terug. Zo loop je niet het risico dat de tafel en het eten onder de as komen te zitten.

| Je kan bij iemand anders thuis de mensen niet verbieden om te roken. Enkel als je kleine kinderen bij hebt of door gezondheidsproblemen geen rook kan verdragen, mag je anderen vragen geen sigaret op te steken.

| Kauwgum en het klokhuis van je appel horen in de vuilnisbak, niet in de asbak.

Toiletetiquette

Tegenwoordig is er in etiquetteland een nieuwigheid in zwang wat het gebruik van het toilet betreft. Sommige mensen vinden bijvoorbeeld dat het niet het voorrecht van de vrouw meer is om de wc te vinden in de positie die voor haar het gemakkelijkst is, met de bril naar beneden dus. Volgens hen hoort dit bij de emancipatie en heeft de man evenveel wc-rechten: dus mag de bril evengoed naar boven staan.

Hoewel ook wij vinden dat man en vrouw gelijke rechten hebben, lijkt deze nieuwe trend alles nodeloos ingewikkeld te maken. Dus houden we de regeltjes zoals we ze kennen: de man doet de bril naar beneden na gebruik. Bovendien is een 'gesloten' toilet hygiënischer. Maar er zijn wel meer regeltjes voor het gebruik van het kleinste kamertje.

| De wc-pot en de bril met deksel horen volledig schoon te zijn, net als de wasbak bij de wc.

| Er hoort aan de wasbak altijd handzeep en een propere handdoek of papiertjes te liggen. Vergeet ook geen reserverollen toiletpapier te voorzien, een wc-borstel en een afgesloten prullenmand voor afval en maandverband.

| Wanneer je naar het toilet gaat, doe je de deur op slot.

| Als je sporen hebt nagelaten, veeg je die weg met de wc-borstel. Je spoelt daarna nog een keer door terwijl je in dit water de borstel proper maakt en nadien weer terugplaatst in zijn houder.

| De wc-brillen zijn vaak voorzien van een deksel. Dit deksel hoort altijd met de bril op de wc te liggen, zodat de heren die willen blijven rechtstaan de bril en het deksel tegelijkertijd omhoog kunnen doen. Na gebruik van de wc horen bril en deksel weer omlaag te worden gedaan.

| Wanneer de wc-rol op is, vervang je deze altijd door een nieuwe rol en gooi je het kartonnetje in de prullenmand. Als er geen papier meer is, verwittig je de gastheer of -vrouw.

| Je hoort niet langer dan strikt noodzakelijk op het toilet te blijven, zeker niet als er niet meer dan één wc is. Lees dus je *Rooie Oortjes*, krant of andere lectuur elders.

| Als je luchtjes achterlaat, zet dan het raam open of gebruik een toiletspray. Wees zuinig met dat laatste. Te veel gebruik maken van de spray is uiterst onaangenaam voor wie na jou komt.

| Was altijd je handen na een toiletbezoek.

Is wijzen onbeleefd?

Wijzen is onbeleefd, dat werd ons zo aangeleerd. Mag je dan naar niets wijzen, ook niet naar een zwaluw die overvliegt of naar een mooi gebouw dat we voorbij fietsen? Toch wel.

Wijzen naar mensen doen we niet omdat de persoon naar wie je wijst het gevoel zal hebben dat je over hem of haar roddelt. Wijs dus niet naar mensen, naar sieraden die worden gedragen door mensen of naar een hond aan de leiband. Oudere of zeer religieuze mensen hebben het er ook dikwijls moeilijk mee als je wijst naar voorwerpen die met religie zijn verbonden. Naar andere voorwerpen en objecten of naar dieren in een wei kan je echter rustig wijzen zonder je schuldig te voelen.

Niezen, boeren en winden

Niezen

Niets is zo zalig als eens goed niezen. Minder prettig wordt het als je met heel veel lawaai je gesprekspartner voorziet van het nodige snot. Er zijn dus een paar dingen waar je op moet letten bij het niezen.

| Draai weg van wie er in de buurt staat. Buig je naar de vloer als je op een stoel zit.

| Als het niezen dreigt aan te houden, excuseer je je en verlaat je de kamer.

| Als je geen andere keuze had dan je tafelservet te gebruiken, vouw het servet dan naar binnen, verpak het in een andere ongebruikte servet en vraag de kelner discreet om twee propere servetten.

| Zorg ervoor dat je altijd een zakdoek bij je hebt. Tracht om hygiënische redenen te kiezen voor papieren zakdoekjes die je kan wegwerpen.

| Als je op een vervelend moment moet niezen, bijvoorbeeld tijdens een toespraak, druk dan je wijsvinger in de lengte stevig tegen je bovenlip, net onder je neusvleugel. Deze techniek is geen fabeltje van je grootmoeder, het werkt echt, zij het slechts tijdelijk.

| Nies zachtjes, probeer te niezen zonder enig stemgeluid.

Boeren

In sommige Aziatische culturen wordt boeren beschouwd als een teken van tevredenheid. Het zou betekenen dat het eten heerlijk was. In het westen blijft boeren ongemanierd. Oprispingen voorkomen is niet altijd mogelijk, toch zijn er enkele nuttige tips.

| Als je een oprisping voelt aankomen, houd dan een servet voor je mond, draai je hoofd weg van anderen en zie af van het geluid waar je als twaalfjarige verzot op was.

| Een goede zithouding vermindert het risico op een flinke oprisping.

| Als je met iemand in gesprek bent en er ontsnapt een onverwachte boer, zeg dan ‘excuseer’ en ga meteen verder met het gesprek. Elke verdere uitspraak erover maakt het alleen maar erger.

| Alle koolzuurhoudende dranken zijn ‘boergevaarlijk’.

| Kleine slokjes water zijn minder riskant dan flinke teugen.

Winden

Ook winden zijn soms moeilijk te vermijden, maar het is onbeleefd om op een opvallende manier winden te laten.

| Mochten aanwezige lichaamsgassen zich op enigerlei wijze kenbaar maken en een uitweg zoeken, verlaat dan tijdelijk het gezelschap totdat het maag-darmkanaal weer tot rust is gekomen.

| Bij een luide scheet glimlachend en trots om je heen kijken getuigt niet van een goede opvoeding. Liever excuseer je je en verander je snel van onderwerp.

| Als je in gezelschap bent en het begint rondom je plotseling te ruiken naar rottende ingewanden, dan maak je hier geen opmerkingen over en wacht je rustig op zuivere lucht.



Mag ik aan een kippenpootje kluiven?

Uit eten

Eten blijft een primaire behoefte, maar groeide de laatste jaren meer en meer uit tot een sociale gebeurtenis. We gaan niet enkel meer uit eten om een speciale gebeurtenis te vieren maar ook gewoon voor een gezellig avondje uit met vrienden of een romantische tête-à-tête met onze partner. Ook thuis organiseren we vaker feestjes en etentjes.

Met andere woorden: het onderhouden van de sociale contacten, zowel privé als professioneel, gebeurt nu vaak rond de tafel. Het is dan ook jammer dat we ons op dit moment zouden storen aan het tafelgedrag van onze disgenoten, of erger nog, onszelf niet zouden weten te gedragen en ons daarom allesbehalve op ons gemak voelen.

De taak van een goede gastheer en -vrouw was al zeer belangrijk, zowel op restaurant als bij privéaangelegenheden. Door de jaren heen werd ook de rol van een goede gast belangrijker. In welke situatie je je ook bevindt, je wilt graag een goede indruk nalaten. Om je daarbij te helpen overlopen we in dit hoofdstuk uiteenlopende facetten van de ruime noemer 'tafelmannieren'. We beginnen bij het bidden voor de maaltijd en eindigen bij de rekening. En daartussenin wordt er heerlijk gedronken en gegeten.

Onthoud vooreerst dat 'gaan eten' een gezellige gebeurtenis hoort te zijn, die niet constant moet worden onderbroken door allerhande regelgeving. Het is nog altijd belangrijker om aangenaam gezelschap te zijn dan om punctueel alle mogelijke etiquettevoorschriften te volgen. Niettemin kunnen goede tafelmanieren er mee voor zorgen dat anderen, en jezelf, ten volle genieten van de maaltijd en elkaar.

Bidden voor de maaltijd

Sommigen zeggen dat de verschillende godsdiensten aan populariteit winnen, anderen zeggen dan weer dat er amper nog iets van overblijft. Feit is dat we vroeger vaak gezamenlijk een gebed uitspraken voor de maaltijd en dat dit nu eerder uitzonderlijk is geworden.

De gelovige

Als je de behoefte voelt om op restaurant of in een feestzaal voor de maaltijd te bidden, kan je uiteraard niet verwachten dat iedereen zwijgt tot je de ogen weer opent. Je kan je verontschuldigen en hiervoor de tafel verlaten of je gezelschap negeren en een kort gebedje voor jezelf houden.

De niet-gelovige

| Indien een gelovige wenst te bidden in een klein gezelschap, bijvoorbeeld bij jou thuis, dan is het een kleine moeite om het fatsoen te hebben om even te zwijgen en deze korte stilte te respecteren. Gun die persoon zijn of haar bidmoment in stilte.

| Het is belangrijk het bidmoment van een ander te respecteren en er dus niet mee te spotten of lacherig over te doen. Geef mensen, van zowel jouw cultuur als van een andere, de mogelijkheid om fier te zijn op hun geloof.

Consumptie verplicht?

Mensen vragen zich geregeld af of het onbeleefd is om een consumptie te weigeren of om een eigen lunch mee te brengen. Dat hangt natuurlijk allemaal van de omstandigheden af.

Op café of restaurant

| De café- en restaurantuitbaters moeten leven van de verkoop van drank en eten. Het is dan ook uitgesloten dat je je eigen maaltijd meebrengt. Mocht je, om bijvoorbeeld medische redenen, toch eigen voedsel of drank willen nuttigen in een horecazaak, dan doe je dit pas nadat de uitbater je hierover toestemming heeft gegeven.

| Bestel op café of restaurant altijd minstens één consumptie. Blijf er niet uren rondhangen zonder iets te bestellen.

| Iedere zichzelf respecterende horecazaak heeft tegenwoordig voldoende vegetarische gerechten op de kaart staan, en dan bedoelen we niet enkel drie verschillende soorten sla. Ook met de noden van gasten gebonden aan een dieet wordt vaak met plezier rekening gehouden. Je hoeft dan ook geen eigen eten mee te brengen.



| In sommige cafés is het nog altijd toegelaten om je eigen gesmeerde boterhammen 's middags op te eten. Dit zal dan ook duidelijk vermeld staan of het etablissement zal hiervoor bekend staan.

Thuis

Ook jij maakte het ongetwijfeld al meerdere keren mee: je komt bij mensen thuis en je wordt overladen met koffie, cola, chips, taartjes en dergelijke. De gastvrouw blijft maar zeuren: 'Neem toch nog een stukje! Wat drink je nog?' Zelfs nadat je enkele keren vriendelijk hebt bedankt, vraagt ze alsnog: 'Zal ik je glas nog eens volschenken?'

Het heeft geen zin je hierin op te boeien. Als je merkt dat je niet met rust zal worden gelaten tot je weer iets neemt, vraag je gewoon een fris glas water. Natuurlijk drink je hier niet te veel van, anders begint het spelletje gauw weer van vooraf aan.

Voor chips, snacks en alcohol verwijs je desnoods maar naar je dieet of naar een of andere onbekende ziekte.

Op de sportvelden

| Het is niet altijd duidelijk of je op sportvelden of -terreinen eigen drank of maaltijden mag nuttigen. Bordjes met 'Verboden picknick' of 'eigen consumpties niet toegelaten' kunnen duidelijkheid scheppen.

| Als de uitbater van de sportvelden de moeite heeft gedaan om bijvoorbeeld een drankautomaat te voorzien met sportdrink aan democratische prijzen, dan spreekt het voor zich dat je geen eigen drank meebrengt.

| Het gaat hier niet altijd om 'omzetverlies voor de uitbater' maar veeleer om de extra kost. De verantwoordelijke voor de sportvelden dient onder andere personeel te voorzien om je zelf meegebrachte lege blikjes op te ruimen, om over de extra kost voor de afvalverwerking nog maar te zwijgen.

Wijn bij de maaltijd

Vele regeltjes maken het niet altijd even gemakkelijk om als horeca-uitbater te overleven. Maar ook het cliënteel krijgt het moeilijker om op restaurant te gaan. Denk maar aan de bedrijven die de restaurantkosten niet meer kunnen inbrengen, aan de vele alcoholcontroles die ervoor zorgen dat de mensen tijdens hun maaltijd meer bezig zijn met het tellen van hun glazen wijn in plaats van te genieten van hun gerechten. Binnenkort mag ook het sigaretje na de maaltijd niet meer. Voor sommigen wordt een restaurant een plaats waar men erg beperkt is in z'n vrijheden. Het thuis organiseren van feestjes zit dan ook erg in de lift en zal de komende jaren enkel maar stijgen.

Maar of je nu op restaurant gaat of zelf een etentje verzorgt bij je thuis, er is veel kans dat er wijn zal worden gedronken. Onderstaande richtlijnen zijn er alleen maar om je zoveel mogelijk plezier te laten beleven aan de wijn en het eten dat erbij wordt opgediend. Doe er je voordeel mee, maar bedenk wel dat deze regeltjes niet in steen zijn gebeiteld.

Wie kiest?

Het doornemen van de wijnkaart en het bestellen van de wijn is de taak van de gastheer of gastvrouw, diegene dus die de rekening voor zich neemt. Het kan ook zijn dat de gastheer of -vrouw de wijnkaart doorgeeft en de keuze overlaat aan een van de genodigden. Heb als gast dan de beleefdheid om geen fles van 250 euro uit te kiezen; goede wijn hoeft niet duur te zijn. Als je een wijnkenner bent: het is gemakkelijk om een goede dure fles uit te kiezen, maar het getuigt van meer kennis als je tussen de goedkope wijntjes een fantastische keuze maakt.

Welke wijn?

| Meestal wordt de wijn pas gekozen nadat de gerechten door de kelner werden opgenomen, dit geeft je de mogelijkheid om bij de bepaling van je wijn rekening te houden met de keuze van gerechten van je gasten. Je kan ook informeren naar de voorkeuren van je genodigden.

| Vroeger hielden we ons aan de eenvoudige regeltjes ‘witte wijn bij vis en rode wijn bij vlees’, maar ondertussen gaan we allemaal vaker op restaurant en zijn we culinair wat meer onderlegd. Bepaalde gerechten gaan nu eenmaal beter samen met specifieke wijnen dan andere. Zo kiezen we bij mosselen bijvoorbeeld eerder voor een vlotte bourgogne of een riesling, bij kreeft of rijkere visgerechten zullen we dan weer gemakkelijker grijpen naar een vollere wijn zoals een meursault of een chardonnay.

| In vele restaurants kan je bij de wijn telkens een woordje uitleg vinden, of staat er bij de gerechten zelfs een suggestie over welke wijn het best past bij een bepaald gerecht. Raad het restaurant je steevast alleen de duurste wijnen aan, dan hoeft je geen vragen te stellen bij je wijnkennis maar wel bij de keuze van het restaurant.

| Laat het restaurant na je op de menukaart te begeleiden bij de keuze van de wijn, dan kan je nog steeds de kelner (of de sommelier) om raad vragen. Of je kan vragen om begeleidende wijn te voorzien. De kelner of uitbater kan hier zijn vakbekwaamheid tonen, hij zal niet scoren als hij je zijn vervallen troep of duurste wijnen aansmeert.

| Ook bij je etentjes thuis hoeft je geen fortuinen uit te geven aan wijn, wel is het belangrijk dat je ook hier aandacht schenkt aan het feit of de wijnen wel bij de gerechten passen. De meeste grootwarenhuizen hebben een zeer ruim wijnaanbod en er is meestal ook iemand aanwezig waarbij je voor je vragen terecht kan.

Wijn keuren

| Als voorproever heeft het geen zin dat je met veel show blijft draaien, ruiken, kijken, proeven van de wijn. Dit maakt geen indruk op de aanwezige gasten en al helemaal niet op de bediening. Als je veel van wijn kent, ruik je bij je eerste contact met de wijn al of deze goed of slecht is. Enkel wijnen met een rotte geur of kurksmaak kan je terugsturen. Wijn terugsturen omdat je hem niet lust of omdat je iets anders verwachtte, kan niet. Als je geen asperges lust, kies je geen asperges, als je geen bourgogne lust, bestel je geen bourgogne.

| Bij het keuren van de wijn ben je vrij om vooraf even aan de fles te voelen of deze op temperatuur is.

Fles wijn openen

Als goede gastheer of gastvrouw zal je ervoor zorgen dat de wijnen mooi passen bij de gerechten. Het is dan ook niet fijn als je, na zoveel moeite te hebben gedaan, staat te klungelen bij het openen van een fles wijn. Oefening baart kunst, ook hier.

| De fles wijn presenteren we met het etiket naar de gast toe. Zo kan hij of zij controleren of het wel de wijn en het jaartal is die hij of zij heeft gekozen.

| Het linnen servet houd je bij rode wijn in de hand, bij witte wijn rond de fles, maar niet voor het etiket.

| Onder de verdikking snijden we het omhulsel los met een mesje. Dit doen we onder (of op) de verdikking zodat de wijn niet in contact met het lood kan komen. De kurkentrekker moet op de juiste manier op de kurk worden geplaatst: de spiraal moet in het midden van de kurk erin worden gedraaid. Draai de kurkentrekker niet te diep, want dan kan er kurk in de wijn terecht komen. Daarna verwijder je langzaam de kurk. Wanneer de kurk er bijna uit is, geef je wat tegendruk om de welgekende ‘plop’ te vermijden.

| De gast die de wijn koos, krijgt een beetje wijn, die we traditioneel aan de rechterkant serveren, ook weer met het etiket naar de gast toe. We wachten op de goedkeuring van de proever en serveren dan volgens de klassieke volgorde: eerst de dames, dan de heren, dan de voorproever.

| Als je stopt met schenken, geef je een kwartdraai aan de fles zodat de laatste druppel niet op kledij of tafellinnen valt.

Kurk wordt alsmaar schaarser en wat schaars is wordt duur, wat maakt dat kurk de laatste jaren de prijs van de wijn mee de hoogte in jaagt. Al jaren experimenteert men met verschillende alternatieven. Voorlopig kwam de schroefdop hier als het meest interessante uit en men ziet deze dan ook meer en meer opduiken.

Dit maakt het openen van de fles enkel maar gemakkelijker. Toch hopen we dat de rest van de procedure (het presenteren, het uitschenken enzovoort) ongewijzigd blijft en we de flessen blijven openen met de nodige elegantie. Het zou zonde zijn als de kelner dat lekkere flesje bordeaux komt openen en schenken zoals hij vijf minuten eerder het flesje water opdiende.

Wijntips

- | Laat de wijn eerst ‘rusten’ na het verplaatsen of transporteren.
- | Voordat je begint met drinken, toost je met je gezelschap.
- | Slurpen mag alleen worden gedaan door echte beroepsproevers. Zij moeten wel slurpen omdat ze de wijn dan beter door hun mondholte kunnen laten rollen en alleen zo goed kunnen proeven. Als beginnende wijnproever kun je daar beter nog even mee wachten.
- | Drink wijn niet als limonade. Zet je glas na elke slok weer even neer. Zo kan je beter van de wijn genieten en stijgt die niet te snel naar je hoofd.

Reden tot champagne?

Een lekker flesje champagne, cava, prosecco of schuimwijn wordt nu veel sneller bovengedaald dan vroeger. Iedere gelegenheid is goed om deze prikkelende godendrank te ontkurken. Toch blijken nog velen het moeilijk te hebben om deze flessen op een elegante manier te openen. We overlopen het even in de juiste volgorde:

- | Eerst verwijder je het omhulsel. Vaak is het aangeduid of spreekt het voor zich waar dit moet worden verwijderd.
- | Het ijzeren omhulsel draai je los, maar verwijder je niet: je houdt je hand op de stop zodat deze niet onverwachts de lucht in kan schieten en een van je genodigden raken. Op een fles schuimwijn zit er een pak meer druk dan bij-

voorbeeld op een autoband. Houd de fles dan ook ver van de andere mensen en richt altijd op een plaats waar niemand staat. Ook richten op ramen of glaswerk is geen goed idee.

| Verwijder het ijzer en de kurk nu door zachtjes te draaien. Zorg dat je ook altijd wat tegendruk geeft zodat de stop er niet met veel lawaai uitknalt. Er mag hoogstens een ‘zucht’ te horen zijn.

| Als je de fles schuin houdt, vermindert de druk en zal de kans op een knal-lende fles verkleinen.

| Als je schuimwijn of champagne serveert, giet je eerst een bodempje uit en vul je het glas dan verder bij. Je zal snel merken dat dit veel gemakkelijker giet.

| Indien de gast het glas niet zelf vasthoudt, neem jij dit vast en houd je het schuin: dat giet gemakkelijker en de wijn schuimt dan veel minder.

Een andere mogelijkheid is het ‘sabrereren’ van een fles, hierbij wordt de flessen-hals eraf geslagen met een sabel of *demi-chef*. Deze traditie heeft zijn oorsprong bij de Kozakken, die de traditie tijdens de Frans-Russische oorlog aan de Cava-leristen van Napoleon doorgaven. Beiden zouden ze champagne te paard hebben gesabreerd. Tegenwoordig houdt de Confrérie du Sabre d’Or de traditie in ere op speciale gelegenheden als huwelijken of in chique restaurants.

Je glas vasthouden

Op recepties en diners houden we meestal onze glazen allemaal op een andere manier vast en vaak gluren we stiekem rond om te zien hoe anderen met hun glas omgaan. Achter vele afspraken en regeltjes zit een reden, zo ook hier.

| Wijnglazen, champagneflûtes en andere glazen met een steel, pak je aan de bovenkant van de steel beet en nooit bij de kelk. Zo plaats je geen vettige vingers op het glas en zo warm je bovendien niet ongewild de drank op, vooral bij witte wijn en champagne of schuimwijn moet je hiervoor opletten. Ook

heb je dan minder last van eventuele geurtjes aan je vingers als van nagellak, sigarettenrook of zeep.

| Bij rode wijn kan je eventueel de kelk elegant in je handpalm vastnemen, met de steel tussen middel- en ringvinger. Vette vingers zie je hier enkel op staan als het glas leeg is (en dan nog valt het niet op) en omdat rode wijn vaak op kamertemperatuur wordt gedronken, hoef je niet te vrezen dat je deze erg zal opwarmen.

| Bekers, longdrinkglazen en borrelglazen neem je onderaan vast.

| Je pink hoeft echt niet los van het glas naar de lucht te wijzen wanneer je drinkt. Het is niet elegant, het heeft niets te maken met stijl, het is enkel enorm truttig.

| Als de dienstster of kelner langskomt om je glas champagne of schuimwijn bij te vullen, dan houd je dit schuin. Dit zorgt voor minder schuim en maakt de taak van het personeel gemakkelijker.

Wachten met eten

We houden ons aan de regel dat we pas aan onze gerechten beginnen als iedereen is bediend, zowel thuis als op restaurant, zeker als het over koude gerechten gaat. De gastvrouw of -heer zal een teken geven als iedereen kan beginnen.

| Het kan gebeuren dat de gastvrouw om organisatorische redenen het niet klaar krijgt om iedereen gelijktijdig van warm eten te voorzien. Wanneer zij je aanmoedigt om al te beginnen, doe je dit zonder hierover in discussie te treden; je gastvrouw wil namelijk dat je ten volle kan genieten en de maaltijd warm naar binnen werkt. In dit geval getuigt het dus eerder van respect naar de gastvrouw toe als je begint met de maaltijd.

| Als je te gast bent op een groot diner, wacht je uiteraard niet tot de andere 150 gasten hun maaltijd hebben voorgeschoteld gekregen. Je kan beginnen wanneer jouw tafel volledig is bediend. De bediening zal ook niet wachten met

afruimen tot de ganse zaal gedaan heeft, maar wel wanneer een hele tafel klaar is met eten.

Het servet

Zorg als gastvrouw of -heer altijd voor servetten op tafel. Het beschermt de kledij van je gasten tegen eventuele etensvlekken en ze kunnen er hun mond mee proper deppen voor ze van hun glas nippen. Probeer geen ingewikkelde figuurtjes of waaiers te maken van de servetten: eenvoud is mooi. Houd er ook rekening mee dat het meest hygiënische servet datgene is dat je zo weinig mogelijk hebt gevouwen / aangeraakt. Parfumeer bovendien nooit je servetten. Dit doet de heerlijk dampende geuren van de maaltijd teniet.

Ook als gast kan je niet eender wat doen met je servet als je een goede indruk wil maken.

| Je legt het servet bij het begin van de maaltijd op je bovenbenen. Ook bij erg sfeervolle liedjes en na enkele glazen wijn hoort dit op je benen te liggen en niet in je hand ergens hoog in de lucht.

| Als je van tafel opstaat, leg je het servet op het zitvlak van je stoel. Je draait eerst de minst propere kant naar binnen.

| Het servet dient niet om je mond af te vegen, wel om hem proper te deppen.

| Het is aangeraden om voor het drinken af en toe je lippen even te deppen, zeker vlak na het eten. Dit zorgt ervoor dat je glas netjes blijft.

| Na het eten leg je je servet links van je bord.

| Wat je beter **niet** doet met je servet:

- het met een punt onder je bord vastmaken.
- het ongebruikt laten liggen.
- het gebruiken om in te niezen, dit doe je enkel in noodgevallen.
- het gebruiken om je make-up te verwijderen.

- het in de kraag van je hemd steken.
- het aan je dasspeld vastmaken.

Eten met de handen

Het is ons niet altijd even duidelijk wat we nu wel en wat we nu niet met onze handen mogen eten. En als we al weten waarvoor we ons bestek achterwege kunnen laten, hoe beginnen we er dan aan?

| Asperges die op een traditionele manier worden gegeten, pak je met één hand aan het uiteinde, je haalt het topje door een prakje van hardgekookt ei, nootmuskaat en boter en dat breng je met behulp van de vork naar je mond. Deze manier wordt enkel nog toegepast bij informele etentjes, bij plechtigere aangelegenheden gebruik je mes en vork, wat de kans op ongelukjes verkleint.

| Vruchten worden met de handen gegeten. Een appel, peer of perzik snijd je in vieren, je verwijdert het klokhuis en schilt eventueel de partjes. Een citrusvrucht pel je door de schil in vieren te kerven en te verwijderen.

| Pitvruchten mag je met je vingers eten zodra ze op je bord liggen. Kersen, pruimen en druiven eet je gewoon met je handen. Van grote gevulde olijven kan je beter eerst de helft nemen. Verwijder pitten discreet met je duim en wijsvinger (niet spugen!) en leg ze op de rand van je bord.

| Gekookte artisjok pel je blaadje per blaadje af, je doopt het einde met je hand in een saus en knabbelt er de zachte onderkant af. Wat je niet eet, leg je op de rand van je bord. Zit er na verloop van tijd niets meer aan de onderkant van de blaadjes, dan snijd je met een mes alle resterende blaadjes en meeldraden weg. Je snijdt het hart in partjes en doopt het in de saus.

| Gekookte maïskolven, bijvoorbeeld ingewreven met boter en zout, eet je door ze aan weerszijden met je handen vast te houden. Ook hier horen je ellebogen niet op tafel, maar houd je ze zoveel mogelijk tegen je lichaam aangedrukt.

| Het kluiven aan spareribs, gebraden kip enzovoort mag, maar altijd met één hand en zonder dat je je ellebogen op tafel zet. Je houdt altijd één hand proper voor als je je neus moet snuiten, iemand een hand moet geven of iets moet doorgeven.

| Knapperige speklapjes mag je met je vingers eten. Zacht spek hoor je echter met mes en vork te eten.

| Frieten eten is lekkerder met de hand, maar dit doe je alleen als je ze in het frituur koopt. Thuis en op restaurant eet je ze met mes en vork.

| Er is geen strikt voorgeschreven manier om een zachtgekookt ei te lijf te gaan. Je mag de schaal er met je handen afpellen, maar het is het handigst om het kapje eraf te slaan met een mes. De reden hiervoor is dat diegene die de tafel afruimt, dan geen schilfertjes eierschaal uit de eierdopjes hoeft te pulken of van de borden hoeft te schrapen. Eén stuk afval laat zich gemakkelijker verwijderen dan vele kleine stukjes.

| Pizza eet je enkel met je handen op informele etentjes, anders eet je het gerecht met mes en vork.

| Om een boterham of een broodje te beleggen gebruik je je mes (en vork), maar je kan dit rustig met de hand eten. Snij je boterham of broodje in twee, dit eet gemakkelijker en ziet er smakelijker uit.

| Stokbrood snij je nooit met een mes, je breekt het af.

Als je gerechten serveert die met de handen worden gegeten, voorzie dan een vochtig vingerdoekje met citroen, een opgewarmd Chinees vingerdoekje of een vingerkommetje (een schaalpje dat je vult met lauw of warm water en waaraan je een ontvettend schijfje citroen toevoegt).

Het bestek

De meeste gerechten eten we uiteraard met bestek in plaats van met onze handen. Ook hier zijn er enkele regeltjes om je te helpen.

| Sommige mensen geraken in de war als ze het vele bestek zien klaarliggen bij een meergangendiner. Het is mochtans simpel: je begint met het buitenste bestek en werkt naar binnen toe. Voor elk gerecht neemt je dus proper bestek. Vorken liggen aan de linkerkant, lepel en messen aan de rechterkant. Het bestek voor het dessert ligt boven je bord.

| We eten met de vork in de linker- en het mes in de rechterhand.

| Pasta eten we met vork en lepel, nooit met een mes (behalve lasagne, cannelloni of gegratineerde pastagerechten). Spaghetti wordt in Italië alleen met een vork gegeten, maar de meeste Belgen verkiezen om de slierten op te draaien in hun lepel. Als je dit moeilijk vindt of om de één of andere reden niet wil leren, dan neem je alsnog een mes. Het is beter zich niet al te strikt aan de regeltjes te houden dan zich een hele maaltijd ongemakkelijk te voelen omdat het toch niet lukt en in het ergste geval je tafelgenoten te trakteren op een douche van tomatensaus.

| Rijst wordt met lepel en vork gegeten (tenzij je in een Aziatisch restaurant stokjes krijgt, natuurlijk). Je houdt de vork in je linkerhand en duwt er de graankorreltjes mee op je lepel, die je in je rechterhand houdt.

| Als je bij het dessert een mes en een vork krijgt, gebruik je de vork om het voedsel op de lepel te krijgen; je eet van de lepel.

| Na de maaltijd leggen we het bestek schuin op het bord (het mes boven de vork, op 'twintig over vier' wordt er traditioneel gezegd, maar we gaan niet muggenziften).

Met stokjes eten

In veel Aziatische landen worden chopsticks ('stokjes') gebruikt als een eenvoudige vervanging voor mes en vork. Het gebruik ervan vereist enige handigheid, maar is gemakkelijk aan te leren: miljoenen wereldburgers eten tenslotte zo.

- | Je houdt de stokjes vast tussen wijsvinger en duim.
- | Het onderste stokje rust op de handpalm en wordt niet bewogen.
- | Je houdt het bovenste stokje vast als een pen; dat stokje is het beweeglijke onderdeel. Gebruik je middelste vingers om het te manipuleren.
- | Houd de stokjes niet te stevig vast; ze zijn gemakkelijker te bewegen als ze wat losjes worden gehanteerd.
- | Houd de stokjes niet te hoog vast; dan verminder je de hefboomwerking en wordt het lastiger eten op te pakken.
- | Als je met stokjes iets uit een gemeenschappelijke schaal wil nemen, doe je dit niet met de kant waarmee je ook je voedsel in je mond steekt. Je gebruikt de andere kant van je stokjes, of beter nog, de stokjes die hier speciaal voor voorzien zijn.
- | Als een voedselpart te groot is, mag je het snijden met de stokjes of het vasthouden met de stokjes terwijl je enkele hapjes neemt. Probeer in geen geval de volledige brok in je mond te proppen.
- | Pak geen eten aan van de stokjes van een ander, dat wordt gegarandeerd geknoei.
- | Tussen het eten door leg je de stokjes op de stokjeshouder of leg je ze beneden op je bord of schaal. Laat ze niet rechtop in het eten staan.
- | Net als met westers bestek mag je niet wijzen met de stokjes.

| Als je er nog niet aan toe bent aan het eten met stokjes, is er geen enkel probleem om een mes en vork te vragen. Beter dat dan je de ganse maaltijd belachelijk te maken en te eindigen met grote honger.

Schaal- en schelpdieren eten

Schaal- en schelpdieren kunnen overheerlijk zijn en we eten ze vooral graag op restaurant. Velen vragen zich af hoe je die lekkernijen nu het best eet.

| Kreeft en krab worden vrijwel alleen geserveerd bij informele etentjes. Men draagt slabbetjes en zet de vingers flink aan het werk. Als je twijfelt aan de correcte werkwijze, kun je de gastheer of -vrouw om advies vragen. Als je een complete kreeft voor je neus krijgt en geen idee hebt wat je ermee aan moet, zijn de andere gasten doorgaans graag bereid je voor te lichten. In veel restaurants zijn de schalen al in de keuken gekraakt, dit maakt het eten van de kreeft iets eenvoudiger.

| Ongepelde garnalen breek je door, pel je en eet je met de hand.

| Gestoomde mosselen mogen met vork of lepel worden gegeten. Prik de mossel aan de vork, doop die in de bijhorende saus en eet de mossel in zijn geheel. De echte mosselliefhebber zal alleen de eerste mossel met z'n vork eten, de andere schelpen maakt hij leeg met de eerste schelp die hij of zij als knijptang gebruikt. De lege schelpen schuif je in elkaar zodat het geen rommeltje wordt en zodat je er veel meer in je lege schaal kan leggen.

| Oesters op een halve schelp worden meestal opgediend op ijs of op grof zeezout, afzonderlijk wordt citroen en een pepermolen voorzien. Als de oester nog vastzit aan de onderschelp, gebruik je je oestervork om tussen de oester en de schelp heen en weer te schuiven. Breng de oesterschelp naar je mond en laat de oester zachtjes in je mond glijden, zo heb je ook geniet van het overheerlijke oestervocht. Overdreven slurp- en zuiggeluiden zijn hier niet op hun plaats.

| Als je slakken in huisjes eet, heb je een slakkentang nodig. Neem de slak in de tang en wip het weekdiertje met een cocktailvork uit zijn behuizing. Doop het vlees in de botersaus. In sommige restaurants worden, voor het gemak van de gasten, de slakken al van hun huisjes ontdaan en in speciale schalen met saus geplaatst.

Gasten met andere eetgewoontes

Als goede gastvrouw of -heer houd je altijd rekening met de wensen van je gasten. Als je op voorhand weet dat je vegetarische gasten of gasten gebonden aan een dieet over de vloer zal krijgen, zorg je ervoor dat zij een aangepaste maaltijd krijgen. Het is dus niet 'eten wat de pot schaft'. Het is belangrijk altijd rekening te houden met de eigenaardigheden van je gasten, ook al ben je het er mogelijk niet mee eens. Je serveert kortom nooit gerechten waarvan je weet dat je gasten deze niet zullen consumeren om religieuze, ideologische of gezondheidsredenen.

Moslims

Stel, je wordt uitgenodigd bij een Marokkaanse familie waar je, naar goede gewoonte, zeer gastvrij wordt ontvangen en wordt overladen met thee, lekker eten en zoetigheden. Je krijgt enkele weken later deze familie terug bij je over de vloer, je wil een goede gastheer zijn en ook rekening houden met hun geloof en cultuur.

| Er zijn zeer veel verschillende soorten vlees, vis en vegetarische gerechten verkrijgbaar zodat je je moslimvrienden zeker geen varkensvlees hoeft te serveren, dit zou provocerend overkomen.

| Moslims drinken vaak geen alcohol en hen schenk je dan ook een andere lekkere drank in. Er zijn ook niet-moslims, zoals ex-alcoholici, geheelonthouders of de bob van de avond, die geen alcohol wensen te drinken. Ook zij krijgen natuurlijk iets anders. Men hoeft aan tafel niet allemaal hetzelfde te drinken, niet-drinkers zullen zich niet gekwetst voelen als anderen in het gezelschap.

schap wel alcohol nemen. Je kan gerust een glaasje wijn drinken in het bijzijn van je moslimvrienden. Zij verwachten ook niet dat ze worden verwelkomd door een gesluierte gastvrouw.

Vegetarische gasten

Tegenwoordig zijn heel wat mensen vegetarisch, omwille van ideologische redenen of gezondheidsredenen. Ook hindoes zijn vaak vegetariërs; als je Indiase gasten op bezoek krijgt, vraag je misschien best even na of zij vlees eten.

| Je biedt je vegetarische vrienden uiteraard geen vlees aan. Heel wat vegetariërs eten ook geen vis. Veganisten eten bovendien ook geen dierlijke producten als eieren of melk. Je kan het je gemakkelijk maken door ook je andere genodigden hetzelfde vegetarische menu voor te schotelen. De vegetarische keuken is enorm geëvolueerd en biedt zeer veel lekkere en creatieve gerechten.

| Wat als je gasten over de vloer krijgt waarvan je niet wist dat ze vegetariërs waren? Je kan denken: ‘Pech! Ze hadden hun wensen maar vooraf moeten doorgeven.’ Maar een goede gastvrouw of -heer zal natuurlijk even nagaan of je op een niet-tijdroevende manier iets lekkers voor hen kan klaarmaken. Zo niet serveer je het voorziene menu en laat je voor je gasten het vlees of de vis achterwege.

Don'ts op restaurant

Er zijn vele zaken die niet kunnen op restaurant, maar er zijn nog veel meer zaken die wel kunnen. We gaan op restaurant om te genieten van het eten, de drank en het gezelschap. Het zou dan ook jammer zijn dat de vele regeltjes een domper zetten op een avond van genot.

We geven je hier graag de belangrijkste regeltjes mee, afspraken die frustraties bij je tafelenoten en jezelf tot een minimum kunnen beperken. Het is tenslotte de bedoeling dat iedereen kan genieten van een bezoekje aan een restaurant.

| Je legt je gebruikte bestek niet op het tafelkleed. De enige juiste plaats is op je bord.

| Je verwijdert geen etensresten met een tandenstoker aan de tafel, ook al verberg je je achter je servet of handen. Doe dit discreet afgezonderd. Ga best even langs het toilet, zo kan je daar de spiegel gebruiken om te zien of er nog etensresten tussen je tanden zitten.

| Je trommelt niet met je vingers op tafel en speelt niet met het bestek. Dit geeft de indruk dat je zenuwachtig bent of het gezelschap vervelend en saai vindt.

| Je gebruikt je gsm niet aan tafel.

| Je plaatst jezelf niet spontaan vlak naast de gastheer of -vrouw; deze plaatsen zijn voorbehouden voor de eregasten.

| Je neemt nooit brood van het broodschaaltje rechts van je of drinkt niet uit het glas links van je; je bent dan immers met het eten of de drank van je buur weg. Bij een traditioneel gedekte tafel staat links van je bord je brood en rechts je glazen.

| Als je iets wordt aangeboden en je hebt geen honger meer, zeg je niet: 'Pfff, ik zit vol!' Beleefder is: 'Nee dank je, het was heerlijk.'

| Je drinkt je pousse-café niet in een teug leeg, hoe weinig je ook vindt dat ze je hebben gegeven.

| Je gaat nooit helemaal over de tafel liggen om het brood of de boter te nemen. Je vraagt gewoon aan een tafelenoot: 'Zou u mij het brood willen doorgeven, alstublieft?'

| Je strekt je benen niet uit onder de tafel en je doet ook je schoenen niet uit, ook niet bij pijnlijke voeten.

| Verwijder geen kurk uit je glas met je vingers. Doe dit met een vork of vraag aan de kelner om het te doen.

- | Je wijst niet met je bestek en zwaait er ook niet wild mee heen en weer.
- | Je begint niet zelf de borden te stapelen.
- | Je praat niet met eten in je mond, evenmin kauw je met je mond open.
- | Je pulkt niet in je neus of speelt niet constant met je haren.
- | Je plaatst geen ellebogen op de tafel tijdens het eten.
- | Je fluistert niet met je tafelgenoot.
- | Je legt je tas, gsm, sleutels of (zonne)bril niet naast je bord op tafel.
- | Je zit niet slordig aan tafel; verzorg je lichaamshouding.
- | Je roept niet luidruchtig om de ober of knippert niet met je vingers om zijn aandacht te trekken. Vaak is oogcontact maken al voldoende om de ober naar je tafel te laten komen.
- | Je schuift je bord niet weg als je klaar bent.

Wie betaalt de rekening?

Vaak is het op voorhand niet duidelijk wie zich om de rekening zal bekommeren bij een etentje op restaurant. Velen vragen zich dan ook af: 'Zal ik de rekening vragen of staat mijn tafelgenoot erop om deze te betalen?' Vaak wordt er ook overlegd met de partner over een eventueel voorstel om het etentje te betalen. Ook tijdens het diner denken we er vaak nog eens aan. Om de stress over dit onderwerp wat te verminderen, krijg je hier al een paar bruikbare tips.

| Vroeger gold de regel: 'Wie bepaalt, betaalt.' De persoon die de andere(n) uitnodigde en dus ook het restaurant koos, werd verondersteld om de rekening voor zich te nemen. Doordat er nu veel vaker op restaurant wordt gegaan, vaak zonder speciale reden, worden de rekeningen vaak gedeeld.

| Als je bijvoorbeeld met twee koppels aan tafel zit, wordt de rekening gewoonlijk door twee gedeeld. Uiteraard is het je goed recht om enkel te betalen wat je verbruikte, maar het komt toch wat onsympathiek over als je begint te vitten over een koffie minder die je zou hebben gedronken. Helemaal belachelijk wordt het als je aan de kelner een rekentoestel vraagt.

| Als je merkt dat je etentjes met vrienden je telkens opnieuw te duur uitvallen, omdat je bijvoorbeeld geen wijn drinkt of geen voorgerecht neemt, dan stel je gewoon voor om je deel te betalen.

| Op een eerste romantisch afspraakje neemt de man traditiegetrouw de rekening voor zich. Het is nog vaak de man die uitnodigt en het restaurant kiest. Bij volgende etentjes kan een geëmancipeerde vrouw gewoon voorstellen om de rekening te delen.

| Als je bent uitgenodigd door een dame voor een zakenlunch, kan je haar zonder enig probleem laten betalen. Zeker in een zakelijke relatie is diegene die uitnodigt, ook diegene die betaalt.

| Een fooi geven is in België of Nederland nooit verplicht; de bediening is in de prijs inbegrepen. Als je tevreden bent over de kwaliteit van het eten en de service, is het vriendelijk om een fooi te geven. Meestal wordt hiervoor het te betalen bedrag naar boven afgerond of wordt ongeveer 5 à 10 procent van het totale bedrag als fooi gegeven. Als je met een kredietkaart betaalt, is het handig om de fooi contant te betalen; zo is de kans groter dat de fooi bij de door jou bestemde persoon terechtkomt.



Kan ik een vreselijk geschenk weigeren?

Feesten en plechtigheden

In een mensenleven komen we verschillende grote gebeurtenissen tegen, de ene al wat leuker dan de andere. Op een begrafenis word je verondersteld je anders te gedragen dan op een huwelijksfeest, niet enkel je kledij speelt hier een rol maar je ganse houding bepaalt welke indruk je nalaat bij de andere aanwezige gasten.

Ook de etiquette van belangrijke gebeurtenissen evolueert mee met onze maatschappij en is soms onderhevig aan onze nieuwe technologie. Denk bijvoorbeeld maar aan het sms-fenomeen dat het aankondigen van een geboorte vaak helemaal anders doet verlopen dan vroeger het geval was.

We leven in een wereld waarin 'communicatie' een belangrijk gegeven is geworden. Dit maakt dat ook onze kennissenkring sterk is gegroeid en we vaak worden uitgenodigd op gebeurtenissen die anderen en/of we zelf belangrijk vinden. Hoe gaan we om met al die festiviteiten en wat wordt er van ons verwacht? Een logisch gevolg is dat er ook meer geschenken worden gegeven en gekregen, wat ook weer voor de nodige vragen zorgt. Wij helpen je om tijdens elke gelegenheid een goed figuur te slaan.

Een cadeau geven of krijgen

In een mensenleven geven en krijgen we heel wat geschenken. Je zou denken dat het na een tijdje een gewoonte wordt. Maar toch weten we ons telkens amper een houding te geven als we onverwachts een leuk geschenk krijgen, en toch moeten we iedere keer opnieuw nadenken welke attentie we gaan meenemen op ziekenbezoek.

Een geschenk geven

Er zijn veel redenen om iemand iets cadeau te doen. Je geeft een geschenk om iemand te bedanken, om iemand te feliciteren (bijvoorbeeld met een verjaardag, diploma-uitreiking of jubileum), om te tonen dat je aan iemand hebt gedacht of omdat je iemand je appreciatie of liefde wil tonen. Het belangrijkste is dat uit je geschenk blijkt dat je moeite hebt gedaan om de ander te plezieren. Een mooi ingepakt cadeau laat nog eens extra zien dat je er aandacht aan hebt besteed.

| Je kan beter niets geven dan tien euro in een enveloppe. Het leukste cadeau is een persoonlijk cadeau, waarmee je aantoont dat je aan de interesse van de persoon hebt gedacht.

| In uitzonderlijke gevallen kan geld dan weer wel, maar enkel als er expliciet om is gevraagd. Bij een huwelijksfeest kan bijvoorbeeld iedereen samenleggen voor de huwelijksreis, of er kan zijn gevraagd om bij een verjaardag samen te leggen voor een nieuwe fiets. Ook bij een goed rapport kan je je (klein)kind een centje geven. Veel mensen vragen zich af hoeveel ze in 'het enveloppe' moeten steken bij bijvoorbeeld een huwelijk. Hierop bestaat er geen duidelijk antwoord, dat hangt sterk af van je relatie met het bruidskoppel en je financiële mogelijkheden.

| Cadeaubonnen zijn even ongeschikt als geschenk dan cash geld. Je maakt zo duidelijk welk bedrag je spendeerde en je laat zien dat je koos voor een gemakkelijksoplossing. Een uitzondering is als er duidelijk om werd gevraagd of wanneer je met verschillende mensen samenlegt om bijvoorbeeld net verhuisde vrienden te verrassen met een bon van een interieurzaak.

| Als je wordt uitgenodigd op een etentje, is een fles wijn een goed idee. Goede wijn hoeft niet duur te zijn, maar neem niet zonder meer het goedkoopste flesje mee.

| 'Nuttige' cadeaus zijn niet altijd aan te bevelen, ze kunnen soms wijzen op de tekortkomingen van de ander. Zo geef je een dame die je niet goed kent, geen haardroger. Aan je eigen moeder kan je dat dan weer wel geven. Ook gereedschap geven aan een man kan in verkeerde aarde vallen.

| Badartikelen en make-up geef je beter alleen aan goede vriendinnen of je moeder of zus. Ook een antirimpelcrème of een stuk zeep – hoe duur ook – zouden wel eens verkeerd kunnen worden begrepen.

| Bloemen worden door bijna iedereen geapprecieerd. Het is dus een veilig cadeau, maar je kan er toch persoonlijkheid inleggen door bewust voor een speciale bloem of kleur te kiezen. In het stukje hierna geven we je meer tips.

| Fruit wordt traditioneel gegeven aan zieken, kersverse moeders en ouderen. Nochtans zijn ook jonge mensen vaak blij met een mooie fruitmand die origineel werd geschikt of met vruchten die je zelf hebt geplukt in je tuin. Ook kan je een leuke, herbruikbare mand of vaas vullen met heerlijke exotische vruchten.

| Aan een zieke worden vaak bloemen gegeven. Denk er wel aan dat sterk geurende bloemen af te raden zijn. In plaats van fruit of bloemen is een lievelingstijdschrift in zulke situatie meestal een welkom geschenk.

| Geef enkel 'inerte' cadeaus zoals boeken, wijn of cd's. Geef nooit iets 'beweelijks' tenzij de ander daar zelf om heeft gevraagd. Als je iemand een hondje, fitnessstoestel of cadeaubon voor een ballonvaart schenkt, moet je er echt wel zeker van zijn dat de ander daar gelukkig mee is.

| Sommige mensen zijn blijer met aandacht dan met een tastbaar geschenk. Zo kan je je eenzame (groot)ouder of je (klein)kind trakteren op een gezamenlijke uitstap. De eerste is misschien verheugd met een bioscoop- of theaterbezoek of een tripje naar Scherpenheuvel, de tweede springt waarschijnlijk een gat in de lucht als hij of zij samen met jou naar een pretpark of een subtropisch zwemparadijs mag.

| Aan kinderen geef je iets waarmee ze zich actief kunnen bezig houden. Geef dus liever een kleurboek met potloden of een gezelschapsspel dan de zoveelste K3-dvd.

| Als je een cadeau kiest van een geschenkenlijst (bij een huwelijk of geboorte), dan ben je vrij om te geven wat je wil of kan. Als je helemaal geen tijd hebt of te ver van de winkel woont, kan je je geschenk gewoon telefonisch of per e-mail regelen met de winkel. Je hoeft je geschenk in het geval van een lijst ook niet mee te brengen en dat kan voor de kersverse echtgenoten of kersverse ouders handig zijn; zij hebben niet altijd tijd om geschenken onmiddellijk te openen.

| Bij gezamenlijke cadeaus zorg je altijd voor een leuke kaart waar de gevers hun naam of een boodschap kunnen opschrijven. Als je samen één geschenk koopt, wordt het bij te leggen bedrag op voorhand afgesproken.

| Voor zakelijke geschenken kijk je bij het stuk 'Werkrelaties' in hoofdstuk 4.



Een geschenk krijgen

| De ontvanger van een cadeau maakt het cadeau meteen open. Het uitstellen van het openen van een geschenk is niet erg netjes omdat het lijkt alsof je niet blij bent een geschenk te krijgen.

| Wanneer je geld of cadeaubonnen krijgt, is het niet gepast om onmiddellijk te kijken naar de waarde ervan, dat doe je pas als de gever is verdwenen. Wel is het aardig om er later nog eens voor te bedanken en te zeggen wat je ermee kocht, dat maakt het geschenk dan weer wat persoonlijker.

| Als je een fles wijn cadeau krijgt, hoef je die absoluut niet dezelfde avond nog open te doen en samen met de gever leeg te drinken. Als je morgen badparels cadeau krijgt, kruip je toch ook niet met je genodigden in bad? Je schenkt gewoonweg de wijn die je had uitgekozen, en die waarschijnlijk perfect past bij de gerechten of hapjes die je hebt klaargemaakt.

| Als je een cadeau krijgt dat je al hebt, dan kan je dat, zeker bij iemand die je goed kent, op een leuke manier zeggen, bijvoorbeeld: ‘Wat leuk dat je deze cd kocht! Maar je hebt mijn smaak zo goed ingeschat dat ik hem al heb. Zou ik hem misschien kunnen ruilen?’ Als dat niet kan, geef je het cadeau door aan iemand anders.

| Je kan nooit een geschenk weigeren. Enkel enorm grote of ‘beweeglijke’ cadeaus mag je beleefd afslaan als je er niet expliciet om hebt gevraagd. Het is immers *not done* om iemand ongevraagd met een huisdier, boot of meubel op te zadelen.

Bedanken voor een geschenk

| Als je, wanneer mensen bij je thuis komen, om welke reden dan ook een cadeautje krijgt, dan kan je daar op dat moment zelf voor bedanken met enkele vriendelijke woorden.

| Vind je je cadeau niet leuk, verberg dan je teleurstelling. Bedank voor het feit dat je een cadeau krijgt, en niet voor het cadeau zelf: ‘Hartelijk bedankt dat je er aan hebt gedacht iets mee te brengen!’ Je kan het later geven aan iemand

die er wel iets mee kan doen, dat is beter dan het ongebruikt te laten liggen. Om onaangename situaties te voorkomen, geef je het geschenk natuurlijk niet aan een gezamenlijke kennis.

| Goedkope wijn kan ook lekker zijn, maar soms zijn je gasten uiterst gierig bij de nachtwinkel binnengesprongen om daar het allergeodkoopste flesje wijn te kopen voor jou. Je bedankt hoe dan ook de gever. Als je genodigden zijn vertrokken, kan je de wijn in een hoekje zetten om te bewaren om saus te maken of je giet de troep simpelweg door de afvoer.

| Als je van een grote groep mensen een gezamenlijk cadeau krijgt, dan kan je een algemene bedankbrief rondsturen met daarop enkele persoonlijke woorden, waarbij je uitdrukt hoe blij je bent met het geschenk.

| Om te bedanken voor een huwelijksgeschenk, is de officiële termijn zes à acht weken. Het wordt tegenwoordig wel eens nagelaten om na het huwelijksfeest de genodigden te danken voor hun komst en geschenken. Toch blijft dit een mooi en beleefd gebaar.

| Wanneer je een persoonlijk of een groot cadeau hebt ontvangen, is het attent om na één of twee weken nog eens te laten weten dat je dat erg op prijs hebt gesteld.

Bloemen en planten als geschenk

Bloemen worden door man en vrouw, jong en oud geapprecieerd. Tenzij je de bloemen geeft aan iemand met ernstige hooikoorts, kan je weinig verkeerd doen met een zorgvuldig gekozen boeket of een lieflijk plantje. Met deze tips voel je je met je boeketje nog zekerder van je stuk.

Bloemen geven

| Overhandig bloemen altijd netjes verpakt met een lint eromheen, ook als ze uit de tuin komen. Laat zien dat er zorg aan is besteed. Ook een kaartje met

een handgeschreven boodschap en de naam van wie het komt, maakt het af. Dan weet de gastheer of -vrouw bij een feest met veel gasten achteraf toch nog van wie de bloemen zijn.

| Kies geen té groot boeket; dat komt kitscherig over en bovendien ziet de gelukkige dan eerst het boeket en dan pas jou.

| Een gemengd boeket is meestal mooier dan een uniform. Wil je bijvoorbeeld rozen geven, wees dan niet bang het boeket wat te laten 'opvullen' met groen of kleine bloemetjes.

| Als je weet wat de lievelingskleuren zijn van diegene die je een boeket wil schenken, kies dan voor bloemen in die tinten. Je kan ook kiezen voor een kleur met een symbolische betekenis, wat aan populariteit verliest maar niet-temin charmant is. Hier enkele voorbeelden:

- wit: liefde, maagdelijkheid, onschuld, puurheid, zuiverheid (witte rozen worden gebruikt bij doop, huwelijk en ook wel begrafenis).
- rood: decadentie, offer, hartstocht, levenskracht, liefde, romantiek, verleiding, warmte.
- geel: energie, kracht, optimisme, vreugde, vrolijkheid, warmte, wijsheid, afgunst.
- oranje: beweging, erotiek, energie, kracht, optimisme, plezier, vitaliteit, genezing, vrolijkheid, warmte.
- roze: onschuld, romantiek, eerste liefde, vertedering, zachtheid.

Je hoeft de bloemen niet van overtollige bladeren en steeleinden te verwijderen. Als je het doet, is het erg hulpvaardig, maar meestal worden bloemen gekocht op weg naar je gastheer of -gastvrouw: ze horen tenslotte vers te zijn. Als de gastvrouw veel bloemen krijgt, kan je wel altijd aanbieden om te helpen met het schoonmaken en in vazen zetten.

Gelegenheden voor bloemen

Zoals gezegd kan een bloemetje zo goed als altijd. Maar soms is het beter een plant te geven of het boeket op voorhand te versturen. Hier enkel tips.

| Bij een formeel diner of de opening van een nieuwe zaak geef je de gast-

vrouw geen bloemen. Ze zal te druk bezig zijn met het ontvangen van de gasten en eventueel met de mantels aan te nemen, drankjes te serveren enzovoort. Je kan dan beter een boeket vooraf laten bezorgen. Een andere oplossing is het schenken van een bloemstuk omdat de gastvrouw daar geen werk mee heeft. Ook kan je voor je mooie boeket een vaas kopen en het zo afgeven. Dat is bovendien handig als de gastvrouw veel bloemen krijgt en met een tekort aan vazen kampt.

| Bloemen voor een huwelijk stuur je naar het huis van de bruid op de dag van de receptie of een paar dagen voor de bruiloft. Als je weet dat het bruidspaar vlak na de grote dag op huwelijksreis vertrekt, kan je beter een fleurige plant geven.

| Ook bij een geboorte worden vaak bloemen gegeven. Gedurende de eerste dagen is er nog een kraamverzorgster aanwezig om die netjes in een vaas te zetten. Indien je na deze kraamperiode bloemen cadeau wilt doen, is een plant een beter idee. Dan kan de moeder zich bezighouden met de baby en het bezoek in plaats van met de bloemen.

| Geef mensen die zelden thuis zijn, geen bloemen cadeau. Kies dan eerder voor een stevig plantje dat niet veel zorg nodig heeft, zoals een vetplant of cactus.

| Veel oude mensen houden niet van witte bloemen, omdat die hen aan een begrafenis doen denken. Breng bij een bezoek aan bejaarden dan ook altijd een fleurig boeket mee, zo herinner je hen alvast niet aan wat eens komen gaat.

Bloembetekeningen

Voor sommige mensen hebben bepaalde bloemen nog steeds een speciale betekenis of gevoelswaarde. Een man die rode rozen schenkt aan de echtgenote van zijn beste vriend, weet blijkbaar niet meer dat deze bloemen liefde symboliseren – of er moest natuurlijk meer aan de hand zijn. Rode rozen geef je alleen aan je geliefde.

Bloembetekeningen waren vroeger gekender dan nu, maar het blijft leuk om heel bewust voor een bepaalde bloem te kiezen. ‘Zeg het eens met een bloemetje’ werkt natuurlijk alleen als hij of zij die het boeket krijgt, ook de betekenis

kent. Je kan de betekenis daarom op het kaartje schrijven. Enkele klassieke betekenissen van bloemen:

- Acacia: heimelijke liefde, vriendschap
- Amaryllis: betoverende schoonheid
- Anjer: toewijding, liefde
- Bamboe: oprechtheid
- Chrysant: vrolijkheid, vriendschap
- Flesia: onschuld, vertrouwen
- Fuchsia: onbevangen liefde
- Roos: liefde, schoonheid, vreugde, maar zwarte roos: 'het is uit'
- Iris: wijsheid
- Jasmijn: sensualiteit, tederheid
- Lelie: zuiverheid, puurheid
- Lelietje-van-dalen (meiklokje): geluk, bescheidenheid
- Madeliefje: maagdelijkheid, onschuld
- Narcis: ijdelheid, nieuw leven
- Oranjesbloesem: vruchtbaarheid
- Sering: ontluikende liefde, verliefdheid
- Stefanotis: huwelijksgeluk
- Vergeet-mij-nietje: ware liefde
- Viooltje: betrouwbaarheid
- Zonnebloem: levenslust, energie

Bloemen krijgen

Als je een bos bloemen krijgt, dan schik je die onmiddellijk in een vaas. Zet de vaas in de kamer waarin ook de gast zich bevindt. Als je van tevoren vermoedt dat je gasten bloemen zullen meebrengen, dan is het verstandig om ervoor te zorgen dat je al vazen hebt klaarstaan. Doe dit discreet en zet deze voorlopig in de garage of keuken, het is zielig als er op de kast vier mooie maar lege vazen staan omdat niemand eraan heeft gedacht om je een boeketje mee te brengen.

Het staat onhartelijk tegenover de gast als zijn of haar prachtige boeket niet de verdiende aandacht krijgt, maar het is belangrijker om eerst je gasten hartelijk te verwelkomen. Bekommer je pas daarna om de bloemen. Kinderen en goede vrienden kunnen je hierbij een handje helpen.

Het huwelijksaanzoek

Het lijkt een trend om je partner op een spectaculaire en imponerende manier ten huwelijk te vragen, zodat de ganse vriendengroep en familieleden hier nog weken over kunnen nakaarten. Tegenwoordig worden meisjes ten huwelijk gevraagd via het groot scherm in een voetbalstadium, door de speakers in een overvolle autobus of in een propvol restaurant. Op deze manier voelt je partner zich in het nauw gedreven en durft ze waarschijnlijk niet anders dan 'ja' te zeggen. Nog erger wordt het als ze toch 'nee' zegt en je je wel erg belachelijk maakt.

Nochtans hoeven de belangrijke levensmomenten niet origineel te worden aangepakt. Als iemand overleden is, zeg je: 'Mijn innige deelneming, ik vind het heel erg', als er een baby geboren is, zeg je: 'Gefeliciteerd, wat een prachtig kindje' en als je je geliefde ten huwelijk wil vragen, zeg je: 'Ik hou van je, wil je met me trouwen?' Zo simpel is dat.

| Jammer genoeg gebeurt dit niet veel meer, maar zowel de bruid als toekomstige schoonouders vinden het uiterst charmant als de man nog de moeite doet om bij z'n schoonouders om de hand van hun dochter te gaan vragen. Dit is een klassieke manier om 'toestemming' te vragen. Er wordt nu meestal getrouwd op een moment dat het meisje niet meer bij de ouders woont en al een zekere leeftijd heeft, het gaat dan meestal ook niet meer echt om toestemming maar wel over respect naar de schoonouders toe en over het feit dat je hen op een positieve manier wil betrekken.

| Doe het hoe je wil, maar doe het privé, zodat je partner je in alle vrijheid haar antwoord kan geven. Op een bank in het park, bij een mooie ondergaande zon tijdens een strandwandeling, tijdens een romantische wandeling in warme voorjaarsregen, in een Venetiaanse gondel, het doet er niet toe waar je haar ten huwelijk vraagt. Wel is het belangrijk dat je het niet 'tussen de soep en de patatten' doet, dat je er je tijd voor neemt en je romantische ziel bovenhaalt.

| Dankzij de emancipatie hoef je als meisje tegenwoordig niet meer te wachten tot je ten huwelijk wordt gevraagd. Ook dames vragen steeds vaker hun partner ten huwelijk. Nu ook mensen van hetzelfde geslacht kunnen trouwen, krijg je natuurlijk ook huwelijksaanzoeken van mannen aan mannen en vrouwen aan vrouwen. Het aanzoek zelf hoeft daarom niet minder traditioneel te zijn.

De huwelijksdag

Na het huwelijksaanzoek volgt er meestal het huwelijk. Er zijn veel etiquette-regels voor een trouwfeest. Ze geven deze dag extra stijl en zorgen ervoor dat deze dag voor iedereen goed verloopt. Laat de etiquette echter niet de spontaneiteit van deze speciale dag in de weg staan! Jonge koppeltjes benaderen vandaag de dag hun feest graag origineel, deze creativiteit zorgt er ook voor dat we de klassieke regeltjes flexibel moeten interpreteren. Gasten passen zich dan ook in de eerste plaats aan aan de wensen van het bruidspaar.

Mensen uitnodigen

| Je kondigt je huwelijk volgens de etiquette zes weken van tevoren schriftelijk aan.

| Bij voorkeur schrijf je je enveloppen met de hand.

| De receptie is een goede gelegenheid voor vrienden, collega's en kennissen om het bruidskoppel geluk toe te wensen. Vaak worden op de receptie, die in de namiddag plaatsheeft, de gasten uitgenodigd die niet op het avondfeest zullen zijn. Voor de receptie verstuur je geen aparte uitnodigingen. Iedereen die een kaart ontvangt met de datum en de tijd van de huwelijksvoltrekking en de receptie, is automatisch voor beiden uitgenodigd.

| Als de ouders van bruid en/of bruidegom bijleggen voor de bruiloft, zoals nog vaak gebeurt, mogen zij ook mee bepalen wie er wordt uitgenodigd. Zie als bruidskoppel dus geen mensen over het hoofd die je ouders erg belangrijk vinden.

| Bij de uitnodiging voor het avondfeest kan je de gegevens toevoegen van de winkel(s) waar je huwelijkslijst(en) ligt/liggen. Als je geld vraagt (meestal aangeduid met een envelopje op de kaart), vraagt de etiquette dat je, liefst vooraf, laat weten wat je met het geld wil doen, bijvoorbeeld op huwelijksreis gaan of meubels kopen.

| Het kan handig zijn om een dresscode te vermelden op de uitnodiging

(zie ook het stuk ‘De betekenis van dresscodes’ in hoofdstuk 9); verwacht je smokings of heb je net liever dat iedereen in dagelijkse outfit komt opdagen?

Uitgenodigd worden

| Als je een huwelijksaankondiging krijgt met een uitnodiging voor een receptie, dan hoef je daar niet op te reageren: je gaat er gewoon naartoe. Als je niet kan komen, is het wel aardig om iets van je te laten horen, zoals een gelukwens met of zonder cadeau.

| In de praktijk duurt een receptie dikwijls twee uur of zelfs langer. Officieel echter blijf je hooguit een halfuur tot drie kwartier. Blijf zeker niet langer dan op de uitnodiging is aangegeven zodat je het strakke tijdschema van bruid en bruidegom niet in de war brengt.

| Als je wordt uitgenodigd, ook voor een trouwfeest, hoef je je nooit verplicht te voelen uit te leggen waarom je niet kan komen. Je zegt gewoon dat je ‘verhinderd’ bent. Als je een erg nauwe band hebt met het bruidspaar, verwachten ze waarschijnlijk wel een grondige reden.

| Als je gaat, kleeft je dan naar de gelegenheid. Volg het kledingvoorschrift dat bij de uitnodiging is vermeld. Als er geen dresscode is, kleeft je je feestelijk maar ook niet zo opvallend dat je de aandacht van de bruid wegneemt. Kleeft je om dezelfde reden ook niet volledig in het wit.

Het bruidsboeket en corsages

Het bruidsboeket wordt met zorg gekozen en betaald door de man. De bruidegom brengt het boeket mee als hij zijn bruid komt halen en hij geeft het haar persoonlijk. Hij geeft dit niet alsof hij haar een kom soep aanreikt, maar met de nodige charme en romantiek. Het boeket wordt voor de huwelijksvoltrekking rechts en daarna links gedragen. Tijdens de plechtigheid neemt een bruidmeisje het boeket van de bruid over.

De bruidegom draagt op de grote dag in zijn linkerknopsgat een bloem met het steeltje naar beneden. Traditioneel is dit een anjer, maar tegenwoordig is dit meestal een bloem die voorkomt in het bruidsboeket.

Voor gasten die de hele dag zijn uitgenodigd, zoals de directe familie, de getuigen en goede vrienden, zijn er meestal corsages voorzien. Vrouwen dragen de corsages links vrij hoog op de schouder met het steeltje schuin omhoog. Mannen dragen de corsage op de linkerrever met het steeltje naar beneden. Voor de corsages geldt dat zij in overeenstemming zijn met het bruidsboeket. Corsages in verschillende kleuren zijn handig voor de vrouwelijke gasten, zij hebben het dan gemakkelijker met het kiezen van hun kleding.

De opstelling bij de receptie

Bij de klassieke opstelling tijdens de receptie staat het bruidspaar in het midden, de bruid aan de linkerkant van haar man. Aan haar linkerkant staan de ouders van de bruidegom en rechts van de bruidegom de ouders van de bruid. De gasten feliciteren traditioneel eerst het bruidspaar, dan de ouders van de bruid en vervolgens de ouders van de bruidegom. Je kunt je voorstellen dat dit niet de meest eenvoudige opstelling is, zeker niet wanneer er een aantal mensen staan te wachten om het bruidspaar te feliciteren. Daarom wordt er nu dikwijls gebruik gemaakt van deze ‘moderne’ opstelling: de bruid en bruidegom staan uiterst rechts, naast de bruidegom staan zijn ouders en daarna zijn schoonouders. Als er even geen gasten zijn, kunnen ze even gaan zitten in dezelfde volgorde, om nodeloos heen- en weergeloop achteraf te vermijden.

Het diner

Officieel begint het diner na de receptie. Wanneer je 's avonds nog een feest geeft, kan je het diner al om een uur of zes laten plaatsvinden. Wanneer je geen feest geeft, kan het diner dienen als afsluiting van de dag, eventueel begeleid door een band. Wanneer er tussen het eten door kan worden gedanst, is je feest een diner dansant.

Het huwelijksdiner kun je geheel naar eigen keuze, smaak en financiële mogelijkheden samenstellen. Houd er rekening mee dat een uitgebreid diner ook veel tijd kost. Als je snel met het dansfeest wil beginnen, kies je dus beter geen diner met veel gangen.

Als je de tafelschikking volgens de etiquette wil plaatsen, vind je hier de nodige informatie.

| Er zijn verschillende tafelindelingen mogelijk: een groot vierkant van aaneengeschoven tafels, een u-vorm of aparte ronde tafels. Aparte tafeltjes zorgen voor een ongedwongen sfeer, aaneengesloten tafels zijn vaak formeler. Je moet je op voorhand ook de vraag stellen of je wil dat iedereen een vaste plaats heeft, of dat er wordt gerouleerd. Het leuke van rouleren is dat er de mogelijkheid is om met meerdere mensen te praten of kennis te maken.

| De bruid en bruidegom zitten op de ereplaatsen, dat wil zeggen in het midden van een van de lange zijden van de tafel of aan de hoofdtafel. De bruid zit aan de linkerzijde van de bruidegom. Naast de bruid zit de vader van de bruidegom, naast de bruidegom de moeder van de bruid. De moeder van de bruidegom en de vader van de bruid zitten tegenover het bruidspaar. De plaatsen naast de ouders van het bruidspaar zijn voor de bruidskindjes en de naaste en oudste familieleden. De overige gasten worden volgens rang en leeftijd geplaatst. In het geval dat de bruid of bruidegom geen ouders meer heeft, worden hun plaatsen ingenomen door oudere naaste familieleden of door getuigen.

| Naast elke man zit een vrouw en koppels zitten niet naast elkaar, net als bij andere officiële etentjes dus.

| Verder plaatsen we de hechte vriendengroep of de leden van onze sportclub samen en voorzien we een tafel voor de collega's van het werk (tenzij die enkel op de receptie zijn uitgenodigd).

| Jammer genoeg moeten we tegenwoordig ook rekening houden met mensen die niet naast elkaar willen zitten. Deze mensen zouden inderdaad beter hun jarenlange vetes thuis laten, maar als je op voorhand weet dat tante Claudine de ogen van nonkel Marc gaat uitkrabben, dan speel je beter op veilig en zorg je voor voldoende afstand.

Speeches

Tijdens het diner hoort een speech. Deze speech is bedoeld om het bruidspaar geluk toe te wensen. Meestal neemt de vader van de bruid de eerste speech voor zijn rekening. Hierin zal hij onder meer zijn waardering voor zijn schoonzoon uitspreken. Vervolgens is het de beurt aan de vader van de bruidegom. Ook hij

wenst het koppel veel geluk en laat de aanwezigen weten dat ook hij gelukkig is met zijn schoondochter. Wanneer een van de vaders niet (meer) in staat is om een speech te houden, wordt deze taak overgenomen door het oudste mannelijke familielid, bijvoorbeeld een oom of een broer. Ook de moeder van de bruid of bruidegom kan in aanmerking komen om een speech te houden.

Na deze officiële speeches kunnen eventueel nog anderen een toespraak houden, bijvoorbeeld een getuige, een goede vriend, broer of zus. Dolkomische maar onzinnige speeches van laggerzatte vrienden horen thuis op het vrijgezellenfeest, niet op het huwelijksfeest.

Als laatste is de bruidegom zelf aan het woord. Hij zal iedereen bedanken voor de bijdrage die zij hebben geleverd, waarbij hij een bijzonder dankwoord aan zijn schoonouders, zijn ouders en de ceremoniemeester zal uitspreken. Hij brengt een toast uit op alle gasten.

| Het is de taak van de ceremoniemeester om de gasten welkom te heten en de sprekers aan te kondigen. Elke spreker zal dus vooraf aan de ceremoniemeester moeten aangeven dat hij een toespraak wil houden.

| De toespraken worden tussen de gangen door gehouden. Na elke speech wordt het glas geheven en wordt er een toast uitgebracht op het bruidspaar. Als een speech te lang duurt en de bediening staat te wachten met een warme maaltijd, is dit zonde. Daarom moet de ceremoniemeester de speectijd in de gaten houden.

| Een speech hoort niet lang te zijn, vijf minuten is een goede richtlijn. Je mag gerust een spiekbriefje gebruiken, op deze emotionele dag zou je anders wel eens de draad kunnen kwijtraken. Ga ook geen lange verhalen vertellen, maar werk een aantal trefwoorden stuk voor stuk af.

De bruidstaart

De bruidstaart vindt zijn oorsprong in oude Romeinse gewoonten. Tijdens de huwelijksplechtigheid werd er een soort koek gegeten waarvan bruid en bruidegom als eerste een hap moesten nemen. Vervolgens werd de koek gebroken om de goden gunstig te stemmen, zodat deze het huwelijk zouden zegenen met veel kinderen. Tegenwoordig nemen de meeste bruidsparen een bruidstaart die uit één of meerdere lagen bestaat, op de bovenste laag staat meestal een

bruidspartje. Het aansnijden hoort te gebeuren met de hand van de bruid en de bruidegom op het mes, als teken van verbondenheid.

De openingsdans

De openingsdans is uiteraard voor de bruid en de bruidegom. De openingsdans is officieel een foxtrot of een Engelse wals, maar dit is niet verplicht. Wanneer je deze klassiekers niet onder de knie hebt, kan je kiezen voor een slow. Vaak wordt er dan een liedje gekozen dat een speciale betekenis heeft voor het bruidspaar.

Iedereen hoort, uit respect, met z'n aandacht bij de openingsdans te zijn. Het enige geluid dat we mogen horen is de muziek van het openingslied, het gesnotter van de geëmotioneerden en het applaus op het einde.

Bij de tweede dans mogen de bruid en bruidegom met een ander dansen. De bruid kan dansen met haar vader, terwijl de bruidegom met de moeder van de bruid danst. De derde dans kunnen de bruid en bruidegom dan dansen met de vader en de moeder van de bruidegom.

Afscheid van het bruidskoppel

De gewoonte dat het bruidspaar er tijdens het feesten stiekem tussenuit knijpt, is langzaam aan het verdwijnen. Tegenwoordig wordt het paar door de gasten juist met veel feestgedruis uitgezwaaid. Soms werpt de bruid dan, naar Amerikaanse gewoonte, haar boeket tussen de wachtende jonge vrouwen. Na het afscheid van het bruidspaar gaan de gasten terug en beëindigen ze rustig het feest.

Bedankjes

Na het huwelijk wil je vaak iedereen nog eens bedanken voor de geschenken. Dit doe je zo.

! Officieel is het de bruid die voor de cadeaus, de bloemen en de brieven bedankt, maar tegenwoordig is het zeer normaal dat de bruid en de bruidegom dit samen doen.

| Ook al heeft de bruidegom op het feest iedereen al mondeling bedankt, het blijft gepast om iedereen zes tot acht weken na het feest een brief of een kaart te sturen. Het leukste is wanneer je iedereen een persoonlijk briefje schrijft, maar dit is zeer veel werk en dus kan je de kaarten ook laten drukken. Toch is het heel persoonlijk om op dit kaartje een korte handgeschreven boodschap te schrijven waarin je zegt hoe je het cadeau waardeert. Zeg iets persoonlijks zodat de geadresseerde weet dat je zijn of haar cadeau met hem of haar in verband brengt. Noem het cadeau bijvoorbeeld duidelijk in de brief. Bedank voor geld door te zeggen hoe je het gaat gebruiken of wat je ermee gaat kopen.

De geboorte van een kind

De geboorte van een kind is een grote gebeurtenis, zowel voor de kersverse ouders als voor hun familieleden en vrienden. Wanneer bel of bezoek je liefst de ouders? En waar begin je als ouder om iedereen het goede nieuws te brengen? Kort na de bevalling wil iedereen delen in de vreugde en staat de telefoon dan ook roodgloeiend. Er komen ontelbare sms'jes binnengelopen met steeds dezelfde vragen: 'Hoeveel weegt de baby? Is de baby gezond? Hoe stelt de moeder het? Op wie lijkt de baby?' Om deze overweldigende stroom aan aandacht voor te zijn, bestaan er tips en afspraken.

Tips voor de ouders

Jullie zijn ontzettend blij, want jullie hebben net een prachtige baby op de wereld gezet. De moeder is nu waarschijnlijk moe en zal niet veel meer doen dan uitrusten en haar kindje voeden en vertroetelen. De papa staan andere taken te wachten.

| Eerst en vooral moet hij de familie en dichtste vrienden op de hoogte brengen. Traditioneel worden eerst de grootouders en de peter en meter van de baby gebeld. Houd er rekening mee dat er niets zo verschrikkelijk is voor een grootouder als om via een ander persoon te horen dat hun (schoon)dochter is bevallen. Best spreek je van tevoren af of je ook mag telefoneren als het kindje 's nachts ter wereld wordt gebracht of dat je dan beter wacht tot de ochtend.

Vermijd in elk geval een sms'je te sturen; dat is veel te onpersoonlijk voor zo'n mooie boodschap. De moeder kan natuurlijk ook kiezen om haar familie en vrienden zelf te contacteren, maar als ze te vermoeid is, laat ze dit beter over aan haar partner. Ze maakt best op voorhand een lijstje met namen en telefoonnummers zodat de vader daar niet meer moet achter zoeken en misschien een vriendin of nichtje van zijn partner vergeet.

| Als je als vader belt naar mensen die je niet goed kent, begin je best met een formulering als: 'Goedemiddag, u spreekt met Ken, de man van Elke.' Het is niet ongeleefd om na een kort gesprek te zeggen dat je liever ophangt. Best zeg je iets als: 'Sorry dat ik niet wat langer met jou kan praten, maar ik moet nog andere mensen bellen en ik zou het liefst zo vlug mogelijk terugkeren naar mijn vrouw en kindje.' Niemand zal je dit kwalijk nemen.

| Eens het nieuws begint rond te gaan, bestaat de mogelijkheid dat je wordt gebombardeerd met sms'jes en telefoontjes van personen die het goede nieuws hebben vernomen en je veel geluk willen wensen. Op zich is dat natuurlijk heel attent, maar je hebt je handen vol. Groot nadeel is dat je je gsm of telefoon moeilijk kan uitschakelen omdat je hem nodig hebt om bezoeken te regelen en afspraken te maken. Dit is zo een van die uitzonderingen waarbij het niet erg is dat je eerst eens kijkt wie er belt om dan eventueel het gesprek af te wijzen.

| Een volgende taak die de vader wacht, zijn het kindje aangeven aan het gemeentebestuur of de stad en de geboortekaartjes in orde brengen. Dat laatste kan nog een lastig klusje zijn. Zie ook hier dat je op voorhand een lijst hebt gemaakt met de adressen van iedereen naar wie je een kaartje wil sturen. Volgens de etiquette verstuur je de kaartjes twee dagen na de geboorte.

| Op het geboortekaartje kan je vertellen waar de geboortelijst ligt. Veel mensen vinden een 'envelopje' op de kaart nog altijd een beetje ongeleefd, net als de vraag om in plaats van cadeaus te geven geld te storten voor een bepaald goed doel. Mensen geven nu eenmaal graag iets persoonlijks aan je baby.

Tips voor peter en meter

Je bent er erg trots op gevraagd te zijn om peter of meter te worden van de kersverse spruit. Maar wat nu?

| Traditioneel kiezen en betalen peter en meter de suikerbonen, maar tegenwoordig doen de ouders dat meestal zelf. Als je bent gevraagd om peter of meter te worden, kan je natuurlijk voorstellen de doopsuiker te betalen. Als de ouders liever alles zelf regelen, dring je echter niet aan.

| Als je graag van in het begin je band met het kindje wil beklemtonen, kan je iets heel persoonlijks aan de baby geven, zoals zelfgebreide of -genaai-de kleertjes, lakentjes met de naam op geborduurd of een armbandje met de naam en geboortedatum in gegraveerd.

| Als peter of meter neem je een speciale plaats in, maar dat betekent niet dat je je moet opdringen bij de ouders of elke dag aan het kraambed moet staan. Je hebt nog vele jaren om van je petekindje te genieten. Je kan wel altijd je hulp aanbieden, zeker als je weet dat het kindje niet gezond is of als het ouderpaar een meerling heeft gekregen.

Tips voor familie en vrienden

Bij een geboorte zijn er eigenlijk maar enkele personen belangrijk: de vader, de moeder en de baby. Geef hen dus de ruimte om te wennen aan de nieuwe situatie.

| Uiteraard wens je de ouders en baby graag geluk, maar houd er rekening mee dat de ouders nu veel mensen moeten verwittigen en dat er veel kraambezoek zal zijn. Houd telefoongesprekken kort en als je op bezoek wil komen, vraag dan eerst of het past.

| Een kaartje met gelukwensen is altijd welkom.

| De dagen na de geboorte kan je de ouders wel je hulp aanbieden.

De begrafenis en rouwperiode

Het is altijd een moeilijke en zware periode als er iemand is gestorven. Zeker voor een begrafenis is het belangrijk dat er regels en tradities zijn, zij kaderen het gebeuren en geven een houvast te midden van de emotie.

Wat te doen als nabestaande

| Je brengt naaste familieleden en vrienden zo snel mogelijk telefonisch of persoonlijk op de hoogte.

| Je doet aangifte van een overlijden bij de ambtenaar van de burgerlijke stand van de plaats van overlijden. Wettelijk is er geen termijn voorzien, maar je doet dit best zo snel mogelijk en zeker binnen de vijf dagen na het overlijden.

| Je wacht evenmin met het contacteren van een begrafenisondernemer. Een overledene moet na minimaal 24 uur en om hygiënische redenen maximaal op de vijfde dag na het overlijden worden begraven of gecremeerd. Hier kan wel van worden afgeweken.

| De overlijdensberichten worden ook zo snel mogelijk verstuurd. Op een overlijdensbericht wordt de overledene vermeld met al zijn of haar titels, maar de nabestaanden laten alle titels achterwege.

| Als je als nabestaande een condoleancebrief krijgt, dan beantwoord je die ook. Je kan bijvoorbeeld een bidprentje opsturen met enkele persoonlijke woorden op.

De nabestaanden condoleren

Weet je ook niet goed hoe je moet reageren als je iemand tegenkomt die net een dierbare heeft verloren? Verder dan ‘innige deelneming’ komen we vaak niet en wat doen we dan met die pijnlijke stiltes? Iemand condoleren, je medeleven betuigen met andere woorden, zal altijd een gevoelige aangelegenheid blijven,

iedereen verwerkt een overlijden immers op zijn eigen manier. Doe het echter wel, het geeft de nabestaanden een warm gevoel te merken dat je met hen meeleeft. Deze tips werken in de meeste gevallen.

| Reageer zo snel mogelijk wanneer iemand in je naaste omgeving is gestorven. Dit kan al met een kort briefje of zelfs met een kort telefoontje. Een briefje of kaartje schrijf je met de hand.

| Je kan je medeleven mondeling betuigen tot de begrafenis, daarna is het beter om schriftelijk te condoleren. Zo kunnen de naasten zelf beslissen wanneer ze erover willen praten.

| Je houdt je condoleancebezoek best kort. Bij zo'n bezoek is de overledene het middelpunt: enkel over hem of haar gaan de gesprekken, over andere zaken wordt er niet gepraat. Je betuigt je medeleven, haalt desgewenst leuke herinneringen op aan de overledene, maar je begint niet over die pot choco die je steeds vergeet om terug te brengen.

| Wanneer bij een overlijdensbericht staat dat nabestaanden liever geen bezoek wensen, dan slaat dit niet op naaste familie en goede vrienden. Voel dus aan wanneer je de nabestaanden best op zichzelf het verlies laat verwerken of wanneer je hen een dienst kan doen door er voor hen te zijn.

| Een handdruk, begripvolle blik of omhelzing voor de naaste familie zegt vaak meer dan woorden. Wanneer je iemand die een dierbare heeft verloren, terug ontmoet, is het ook altijd goed om via een extra warme blik te laten weten dat je met hem of haar meevoelt. Het is echter geen goed idee om hier uitvoerig over te beginnen, je bent tenslotte niet de enige die deze persoon tegenkomt.

| Wanneer iemand in de familie van een van je collega's overlijdt, dan is het aardig om namens de afdeling een condoleancekaart te sturen, al dan niet voorzien van de zelfgeschreven namen van de collega's.

| Laat altijd je medeleven blijken wanneer iemand overlijdt uit je omgeving, ook al is het een verre kennis of heb je de overledene al heel lang niet meer gezien. Medeleven en een troostend woord kan iedereen naar waarde schatten. Ook als je de overledene niet persoonlijk kent maar wel een van de

nabestaanden, betuig je je deelneming. Condoleren doe je namelijk vooral om de nabestaanden een hart onder de riem te steken.

Omggaan met rouw

| Geef de nabestaanden geen ongevraagde adviezen omtrent rouw en maak geen opmerkingen zoals 'de tijd heelt alle wonden'. Gun hen de ruimte en de tijd om het verlies te verwerken.

| Heb ook oog voor verborgen rouw, zoals het verdriet van iemand die een miskraam heeft of de partner verliest in een niet-officiële relatie. Ook zij stellen een medelevende reactie op prijs.

| Als werkgever heb je begrip voor de rouw van een werknemer. Als hij of zij iemand dierbaar is verloren, kan je niet verwachten dat dat geen invloed heeft op de werksituatie. Praat met de werknemer over de situatie: is het wenselijk dat hij of zij langer verlof neemt of dat zijn of haar taken tijdelijk worden aangepast?

| Wanneer je afscheid wil nemen van een overledene, aarzel dan zeker niet om dit te vragen aan de naaste familie. Ook jij kan dit nodig hebben voor je rouwproces.

| Als je een overlijdensbericht krijgt van iemand die je niet goed of persoonlijk kende, bijvoorbeeld iemand uit je straat of de ouder van een vriend, hoef je je niet verplicht te voelen naar de begrafenis te gaan. Condoleer de nabestaanden wel altijd.

| Jonge kinderen vinden het fijn om een tekening te maken voor de overledene. Sluit hen niet buiten en betrek hen bij de gebeurtenis. Ook zij dienen dit te verwerken en leren zo dat ook de dood deel uitmaakt van het leven.

De begrafenis

Ook voor de begrafenis zijn er etiketteregels. Maar als je weet hoe de overledene zijn begrafenis had gewild, houd je daar in de eerste plaats rekening mee.

Als bijvoorbeeld een motorrijder wenst dat bij zijn begrafenis zijn motorclub een begrafenisstoet vormt met motorfietsen en de dienst bijwoont in lederen jassen, probeer je daar bij zijn eventuele overlijden aan tegemoet te komen.

| In de eerste auto van de begrafenisstoet zitten partner en kinderen van de overledene, in de volgende auto's zitten de ouders, grootouders, broers en zussen. Een begrafenisstoet heeft voorrang op het gewone verkeer.

| Het is niet meer verplicht om volledig in het zwart op een begrafenis te verschijnen. Vrouwen dragen klassieke maar elegante, donkere kledij en zijn gematigd met make-up en juwelen. Mannen steken zich in een donker pak met een klassieke das. Ze dragen geen pochet (lefdoekje). Hoeden mogen maar hoeven niet. Felle kleuren, handen in de zakken en kauwgum zijn ondenkbaar bij een begrafenis, ook voor jongelui.

| Bloemen voor een overledene hoeven niet altijd via de bloemist te worden geleverd, je kan ook een boeket meenemen en dit vooraan neerleggen.

| Wanneer je geen naaste bent en een toespraak houdt, hoort deze kort te zijn. Vraag ook vooraf aan de familie of het gepast is dat je een klein woordje zegt.

| Je ontmoet veel oude bekenden op een begrafenis. Het is ongepast voor of tijdens de plechtigheid gezellig met elkaar te staan praten, houd dit voor na de dienst en houd je gesprek ingetogen. Met uitbundigheid kan je de nabestaanden tegen de borst stoten.

| Als een collega een dierbare verliest, kan er een delegatie namens de afdeling naar de begrafenis gaan, dit wordt op prijs gesteld en komt ook de professionele relatie ten goede.

| Een goede tip voor iedereen. Als je wil dat je eigen begrafenis naar je wens verloopt, dan schrijf je best allerlei informatie op. Noteer de naam en het adres van de notaris, vermeld of je begraven of gecremeerd wil worden, of je een begrafenis wil in de kerk, welke muziek er moet worden gespeeld tijdens de plechtigheid... Maak ook een lijst met informatie over je aandelen en bankrekeningen en vertel waar sieraden of andere kostbaarheden liggen. Leg de envelop met je notities op een plaats waar hij na je dood gemakkelijk te vinden

is. Je kan aan je partner vertellen waar hij ligt of hem bijvoorbeeld achterin je agenda steken. Het kan voor heel wat problemen zorgen als je dit soort informatie niet achterlaat of als deze pas een jaar later wordt gevonden. Stel dat je wordt begraven terwijl je gecremeerd wilde worden of dat er enkele jaren na je overlijden nog intussen vervallen aandelen opduiken.

Maak ik een ontbijt klaar voor mijn onenightstand?

Gezin en relaties

Etiquette in het gezin, etiquette tijdens een echtscheiding, etiquette tijdens het eerste afspraakje of een onenightstand, het klinkt allemaal een beetje gek. Eigenlijk is etiquette een zwaar woord voor wat we ook wel eens 'omgangsvormen' noemen.

Het woord etiquette doet de jeugd al gauw denken aan allerhande belerende wetten en regeltjes, maar niets is minder waar. Zeker niet als we onderwerpen aansnijden waar het gezin en menselijke relaties centraal staan, zijn de vele omgangsregels er niet om ons het leven moeilijker te maken. Integendeel, ze helpen ons om vlotter om te gaan met elkaar. Bovendien zorgen ze ervoor dat we beter kunnen inschatten hoe iemand anders gaat reageren en hoe er wordt verwacht dat we zelf reageren.

De etiquette, en zeker binnen menselijke relaties, is vooral gebaseerd op respect. Of het nu gaat om een liefdesrelatie, een moeder-dochterrelatie, een burenelatie of een hechte vriendschapsrelatie, de bedoeling is om met elkaar op een waardevolle manier om te gaan, altijd met de bedoeling elkaar in ere te houden en vooral niet te kwetsen.

Etiquette binnen het gezin

Sommige mensen denken dat etiquette enkel nut heeft als ze naar een chique restaurant gaan of een zakenlunch hebben. Niets is minder waar. Etiquette begint namelijk in je gezin. Hier gaat het uiteraard niet om waar het bestek ligt op de tafel; sommige regeltjes zijn inderdaad minder van belang in een informele sfeer als de gezinssfeer. Maar het is niet omdat je altijd met je gezinsleden samenleeft dat je je volledig kan laten gaan zonder rekening te houden met elkaar, eerder integendeel.

Ieder gezin heeft z'n eigen regeltjes en afspraken, maar hier zijn alvast enkele afspraken die overal gelden.

- | Wees aardig voor jezelf en anderen.

- | Wees geduldig.

- | Denk eerst na voordat je je mond opendoet.

- | Wees beleefd bij het opnemen van de telefoon, je vertegenwoordigt op dat moment de familie. Spreek ook onderling af met welk zinnetje je de telefoon opneemt. Neem in elk geval niet gewoon af met 'ja?'.


- | Zorg voor een opgeruimde kamer, deze boodschap geldt zowel voor ouders als kinderen. Dit geeft iedereen een gevoel van structuur.

- | Ruim altijd de troep op die jezelf hebt gemaakt. Door ook anderen te helpen met opruimen creëer je een fijne sfeer.

- | Laat je vuile vaat niet door anderen opruimen. Ruim deze niet enkel op wanneer je dit wordt gevraagd, maar neem hiervoor zelf het initiatief.

- | Laat spullen netjes achter, net zoals je ze hebt aangetroffen.

- | Vraag eerst of je de spullen van een ander mag gebruiken. Behandel andermans eigendom met respect.

- 
- | Wees bereid om met anderen te delen.
 - | Leer goede tafelmanieren en breng die in de praktijk. Als er gasten over de vloer komen, hoeven we ons alvast niet te schamen.
 - | Zet de tv uit tijdens het eten en wanneer er bezoek is.
 - | Aanvaard bij een discussie op een vriendschappelijke manier dat jullie het niet eens kunnen worden en geef elkaar de mogelijkheid tot het hebben van een eigen mening.
 - | Praat op normale toon, schreeuw niet en loop niet de ganse tijd te puffen en te zuchten. Zorg voor een positieve houding.
 - | Iedereen die oud genoeg is, kan helpen bij huishoudelijke klusjes. Maak onderling afspraken wie welke klusjes gaat doen en help elkaar om deze af te werken.
 - | Zeg altijd alsjeblieft en dankjewel, ook tegen je naaste familieleden.
 - | Wees eerlijk. Neem verantwoordelijkheid voor je eigen woorden en daden, verschuil je niet achter anderen.
 - | Wees een goede luisteraar.
 - | Ga niet zitten neuzen in de spullen van een ander. Ook uit kasten en lades van een gezinslid blijf je weg.
 - | Klop eerst op een gesloten deur voordat je binnengaat. Openheid binnen een gezin is van groot belang, maar het recht op privacy ook.

Gescheiden met kinderen

Helaas eindigt bijna één op de twee huwelijken in een echtscheiding. Eén op de drie kinderen heeft dan ook gescheiden ouders. Voor hen is de overgang van

een traditioneel gezin naar een eenoudergezin of naar co-ouderschap vaak erg belastend. Hier vind je enkele tips om het je kind gemakkelijker te maken.

| Houd nieuwe relaties niet verborgen voor je kinderen. Zij moeten leren beleefd te zijn tegenover nieuwe vrienden zoals ze dat ook moeten doen bij andere gasten. Reken er echter niet op dat ze je nieuwe verovering met open armen zullen ontvangen, zeker niet als de wond nog vers is.

| Kinderen hebben nood aan stabiliteit. Als je regelmatig van partner durft wisselen, is het beter om de kinderen niet telkens aan hem of haar voor te stellen. Doe dit pas je wat langer samen bent en denkt ook nog wat langer samen te blijven.

| Kraak de andere ouder niet af waar de kinderen bij zijn. Het is niet altijd fijn om de schone schijn op te houden, maar weet dat je je kinderen erg kwetst met dit soort gedrag.

| Probeer affectie niet te kopen door je kinderen met cadeautjes te overladen. Maak met je ex-partner hierover de nodige afspraken zodat er een gezonde balans is.

| Verzet je tegen de neiging om kinderen te gaan verwennen door dingen toe te staan die je voorheen niet zou hebben goedgevonden. Wees onverzettelijk, maar leg wel uit waarom iets niet mag en toon wat extra mededogen.

| Vraag niet aan je kinderen om te spioneren en te rapporteren hoe het er-aantoe gaat bij de andere ouder. Je vraagt ze op deze manier onrechtstreeks om partij te kiezen.

| Wees altijd beleefd tegenover je ex in het bijzijn van de kinderen. Ook als de kinderen er niet bij zijn, is het belangrijk dat jullie respectvol met elkaar blijven omgaan. Willen of niet, jullie blijven de komende jaren nog steeds verbonden door de kinderen en jullie zullen dusdanig dus contact moeten blijven hebben met elkaar.

| Bespreek in het bijzijn van je kinderen geen alimentatieproblemen. Hier heeft niemand zaken mee, enkel jij en je ex-partner.

| Beschimp de nieuwe partner van je ex niet waar je kinderen bij zijn. Integendeel, probeer de nieuwe partner te steunen. Deze zal, hoe pijnlijk ook, sowieso (deels) mee worden betrokken in de opvoeding van de kinderen.

| Vraag nooit aan je kinderen om partij te kiezen tussen hun ouders. Zet de familierelaties met beide zijden van de familie voort, inclusief grootouders, ooms en tantes.

| Probeer alles zo normaal mogelijk te houden. Houd je aan bestaande gewoonten, omdat consequent gedrag kinderen een gevoel van zekerheid geeft. Houd bijvoorbeeld dezelfde eet- en slaaptijden aan als voor de scheiding.

| Wees bereid om een eerlijk antwoord te geven op de vragen van je kinderen, zonder daarbij in te gaan op onprettige details, die kan je beter voor jezelf houden.

De feestdagen zonder stress overleven na een scheiding

Voor gescheiden mensen zijn de feestdagen vaak een moeilijk moment. Herinneringen nemen vaak de bovenhand en vaak mist de gezelligheid van toen het gezin nog één was. Ook voor kinderen is een verjaardag of eindejaarsfeest zonder papa of mama zwaar, zeker als ze de scheiding nog niet hebben verwerkt. Probeer er daarom toch het beste van te maken. Daarmee kunnen deze tips helpen.

| Doe geen poging om herinneringen aan vroegere feestdagen naar de achtergrond te verdringen. Een scheiding wist geen herinneringen uit en vaak bestaat een deel van het plezier juist in het ophalen van goede herinneringen.

| Probeer je zoveel mogelijk aan de traditionele activiteitenplanning te houden. Als je toch iets mocht veranderen, vertel dat dan van tevoren je kinderen of, wat nog beter is, laat hen mee beslissen. Dat geeft hun tenminste het gevoel enige controle te hebben over hun leven en tijdsbesteding. Overtuig je kinderen in woord en daad dat alles goed zal gaan.

| Vermijd elke vorm van competitie met de andere ouder, ook als het tijd is om cadeautjes uit te wisselen. Probeer zo mogelijk de keuze van geschenken

gezamenlijk te coördineren. Help je kinderen ook bij het kiezen en kopen van een geschenk voor de andere ouder. Op die manier leer je hen attent te zijn en toon je hen dat je ondanks alles ook je ex-partner nog altijd een warm hart toedraagt.

Harmonie in een nieuwsamengesteld gezin

Een tijdje na de scheiding vormen de ex-partners vaak een nieuw gezin. De man heeft z'n twee dochters meegebracht, de nieuwe partner heeft nog twee zonen en een dochter en samen hebben ze net een gezonde baby op de wereld gezet. In nieuwsamengestelde gezinnen loopt meestal niet alles van een leien dakje, maar ook hier zijn er gedragsregels die het jou en je gezin gemakkelijker kunnen maken.

| Stel voor elk kind afzonderlijk de taken en verantwoordelijkheden vast, afhankelijk van hun leeftijd. Bepaal samen de klusjes, het verwachte gedrag en de huisregels. Wijs taken toe zodat kinderen het gevoel krijgen dat ze deel uitmaken van het huishouden, en niet enkel een gast zijn in het huis van de ouders.

| Stel precieze en specifieke regels vast ten aanzien van bezoeken door of aan je ex-partner. Kinderen hebben behoefte aan stabiliteit en voorspelbaarheid.

| Doe voldoende activiteiten met je kinderen buitenshuis, zo krijgen ze de kans om op een andere manier te wennen aan hun nieuwe huisgenoten.

| Behandel alle kinderen op dezelfde manier, maak vooral geen onderscheid. Dit leidt tot scheefgetrokken relaties bij de kinderen onderling met jaloezie tot gevolg.

| Let erop dat grootouders en andere familieleden net zo betrokken geraken bij de nieuwe gezinssituatie als ze daarvoor waren. Het is weliswaar mogelijk

dat grootouders en andere familieleden de teloorgang van het oude gezin nog moeten verwerken voordat ze deel kunnen worden van het nieuwe stiefgezin.

| Spreek met je nieuwe partner af hoe jullie ongewenst gedrag zullen bestraffen. Er moet worden gesproken over wat acceptabel gedrag is en wat niet, en over de consequenties wanneer de kinderen zich misdragen. Voorspelbaar optreden geeft een gevoel van zekerheid en veiligheid aan de kinderen.

| Houd je desgewenst vast aan bestaande gezinsrituelen en pas je aan eventuele nieuwe tradities in het stiefgezin aan. Het is de bedoeling dat er voor elk kind een aantal dingen hetzelfde zijn gebleven – dat voelt vertrouwd – maar ook dat er niet wordt vastgehouden aan tradities die het samenleven in het nieuwe gezin moeilijk maken. Het gaat er dus om compromissen te sluiten.

| Zorg ervoor dat je met je nieuwe partner op één lijn staat als het aankomt op het maken van nieuwe regels en afspraken.

Omgaan met homo- of biseksualiteit

Vijf à tien procent van de bevolking is homo- of biseksueel. Ook wat etiquette betreft kunnen we deze groep dus onmogelijk negeren. Het is nog altijd niet vanzelfsprekend om gevoelens te hebben voor iemand van hetzelfde geslacht en vooral niet om er ook voor uit te komen. Gelukkig zijn er ook hier omgangsregels om je te helpen.

Coming-out

Veel mensen, zowel jongeren als volwassenen, zijn op zoek naar hun geaardheid, zodat ze een keuze kunnen maken met wie ze de rest van hun leven willen doorbrengen: een man, een vrouw of misschien doet het er eigenlijk niet zo toe. Indien je op iemand van hetzelfde geslacht valt, komt er ooit het moment dat je dit aan vrienden en familie gaat vertellen, de zogenaamde coming-out.

Vroeger ging dit in zekere zin veel eenvoudiger: viel je op iemand van hetzelfde geslacht, dan hield je dit gewoon voor jezelf en speelde je verder het to-

neeltje van de gelukkige hetero. Uiteraard was dit geen ideale situatie en zorgde dit voor trieste gezinnen, scheidingen, ongelukkige partners, zelfmoorden enzovoort.

In de meeste delen van de westerse wereld bestaat er tegenwoordig een grote tolerantie ten opzichte van holebi's. Toch zien we nog overwegend het klassieke beeld van 'mannetje-vrouwje', wat een outing natuurlijk niet evident maakt.

Omdat het niet altijd even gemakkelijk is uit de kast te komen, en je zelfs in deze moderne tijden van openheid toch nog wel wat mensen met vooroordelen tegenkomt, geven we hier graag wat omgangsregeltjes als houvast.

| De belangrijkste tip: geef jezelf tijd om je geaardheid te aanvaarden en laat je door niemand opjagen om je te outen. Alleen jij beslist of je het vertelt en wanneer je het vertelt. Ook al nam je bijvoorbeeld je beste vriend(in) in vertrouwen, hij of zij hoeft je niet te pushen om het tegen vrienden of familie te vertellen.

| Bereid je voor op negatieve reacties. Er kunnen gevoelige vragen komen of pijnlijke stiltes vallen, er kan zachtjes of hysterisch worden gehuild, de kamer kan zich vullen met een gloed van opluchting, er kunnen teleurgestelde reacties volgen... Denk ook na over de manier waarop je het gaat zeggen: via een brief, door een ingesproken boodschap, vanuit de losse pols 'tussen de soep en de patatten', in een serieus gesprek of liever door een of ander expliciet holebi-tijdschrift te laten rondslingeren?

| Eens je hebt beslist je te outen, is het belangrijk dat je een datum of periode vastlegt. Anders bestaat de kans dat je het blijft uitstellen en het wordt er nadien niet gemakkelijker op. 'Wanneer' je het doet, is best belangrijk, niet enkel voor jezelf maar ook voor diegene aan wie je het nieuws wilt vertellen. Zorg dat iedereen zich comfortabel voelt en dat enkel de betrokken personen aanwezig zijn. In een dronken speech op het trouwfeest van je zus is zo'n voorbeeld van een verkeerd gekozen moment.

| Positieve reacties werken bemoedigend en zullen je motiveren om je aan meer personen te outen. Het is daarom verstandig om het eerst aan iemand te vertellen van wie je min of meer zeker bent dat hij of zij positief zal reageren en van wie je weet dat je op bemoedigende woorden kan rekenen.

| Er wordt de laatste jaren veel vrijer over homoseksualiteit gepraat en de meeste mensen staan tegenwoordig dan ook veel meer open voor holebi's, maar houd er rekening mee dat er alsnog kan worden geroddeld of dat er flauwe opmerkingen kunnen komen. Maar grapjes vertellen over holebi's staat niet gelijk aan discriminatie of onverdraagzaamheid, wees zelf tolerant en zie er de humor van in.

| Vooral bij de ouders kan een coming-out hard aankomen. Zij hadden waarschijnlijk een meer klassiek toekomstbeeld voor ogen voor hun kind; sommigen zijn ook bang hierdoor geen kleinkinderen te zullen krijgen. De meeste ouders zijn positief of draaien gauw weer bij, maar geef hun de tijd om te wennen aan de nieuwe situatie. Ontwijk hen daarom niet nadat je het hun hebt verteld. Ze durven er misschien niet zelf over beginnen en meestal hebben ze nog een hoop vragen, die niet per se allemaal in die eerste week hoeven te worden beantwoord.

| Wanneer je echt overtuigd bent dat je familie het er zeer moeilijk mee zal hebben, kan je nog altijd wachten tot wanneer je het huis uit bent om het te vertellen. In het allerslechtste geval zullen ze je niet aanvaarden, maar dit wil niet zeggen dat jij de rest van je leven onder je geheim moet gebukt gaan.

| Er kunnen situaties of omgevingen zijn waarin je het liever niet vertelt of het nut er niet van inziet, zoals bijvoorbeeld op je werk of in je sportvereniging. Nog steeds ben jij de enige die daarover kan en mag beslissen.

| Onze samenleving wordt steeds toleranter tegenover homo- en biseksualiteit; toch zijn er culturen, ook binnen onze samenleving, die het als een taboe beschouwen. Beslis zelf wat het beste is voor jou in jouw omgeving. Kus bijvoorbeeld niet demonstratief je partner als je op bezoek bent bij een moslim- of hindoefamilie of een conservatief christelijk gezin, provoceer ook niet als je op reis bent in een niet-westers land.

Gedrag

De gelijkheid van holebi's legde de voorbije twintig jaar een heel parcours af en het is belangrijk dat deze mensen kunnen beschikken over dezelfde rechten en plichten als hetero's. Om aanvaard te worden gedraag je je best hoe je bent

en niet hoe de anderen zouden willen dat je je gedraagt. Je seksuele voorkeur bepaalt niet je hele 'zijn'. Het is dus niet omdat je als man op mannen valt dat je je plotseling als een vrouw moet gedragen, het is niet omdat je als vrouw voor een andere vrouw kiest dat je met je armen wijd moet lopen en je snor moet laten groeien. Probeer niet de clichés en de vooroordelen te bevestigen, maar blijf trouw aan jezelf.

Het heeft overigens geen zin je ouders of naasten te helpen om zich je relatie plastisch te kunnen voorstellen. Dat zou je bij een heterorelatie ook niet doen. Net als in een man-vrouwrelatie gebeuren intimiteiten best binnenskamers. Elkaars hand vasthouden tijdens een wandeling of een slow dansen op een fuif kunnen; passioneel kussen op een straathoek of elkaar betasten op een familiefeestje niet.

Als leerkracht met het thema homoseksualiteit omgaan

In sommige culturen wordt homoseksualiteit als vanzelfsprekend ervaren, in andere wordt het duidelijk afgewezen. In een multiculturele school zal je dus uiteenlopende reacties kunnen verwachten op dit onderwerp. Niettemin dient homo- en biseksualiteit in elke school te worden besproken en dienen leerlingen voldoende voorlichting te krijgen. Door met leerlingen over kwesties als deze uitgebreid te discussiëren en door de openheid in zulke gesprekken langzaam op te drijven komt men tot begrip.

| Houd er als leerkracht rekening mee dat er in de verschillende culturen vaak op een andere manier wordt gereageerd op holebi's; zorg er dus voor dit onderwerp met de nodige tact aan te pakken.

| Pesten dient disciplinair te worden aangepakt zodat andere leerlingen weten dat zulk gedrag niet aanvaardbaar is, net als het pesten van bijvoorbeeld andere rassen.

| Als je als leerkracht zelf homoseksueel bent, loop je daar niet mee te koop, net zoals je dat ook niet doet met je godsdienstige overtuiging of politieke voorkeur. Uiteraard hoeft je je geaardheid evenmin te ontkennen en kan je hier open over praten wanneer het ter sprake komt. Zorg er in elk geval voor dat je niet het gespreksonderwerp van de school wordt.

Internetdating

We raken er steeds meer aan gewend dat relaties via het internet kunnen ontstaan. Iedereen kent wel iemand die via het chatten de grote liefde leerde kennen of die een innige e-mailverhouding heeft met een verder onbekende. Dankzij internetdaten kan je iemand leren kennen met wie het ook in *real life* geweldig blijkt te klikken. Andere mensen houden deze liefde liever 'in' de computer, vaak uit angst voor de echte confrontatie. Als gevolg daarvan zijn er op het internet ook nieuwe relatievormen ontstaan. Ook hier zijn er regels, veronderstellingen en verwachtingen.

Flirten via e-mail zonder gekwetste zielen

| Je beantwoord iedereen die de moeite heeft genomen om jou een berichtje te sturen naar aanleiding van je profiel op een datingsite.

| Iedere correspondentie heeft zijn eigen ritme van versturen en ontvangen. Als je te snel of te traag reageert, verstoor je dat ritme. In het eerste geval kan de ander druk voelen om ook zeer snel te reageren, in het tweede denkt hij of zij dat de interesse is geluwd. Stuur niet binnen het halfuur iets terug, maar wacht ook niet meerdere dagen.

| Je kan afstand scheppen door meer tijd te laten tussen een gekregen e-mail en een nieuwe verzonden e-mail en op die manier hopen dat de ander het op een bepaald moment opgeeft. Dit werkt misschien wel, maar het is geen beleefde manier om met elkaar om te gaan. Als je geen interesse (meer) hebt in de ander, zeg dit dan op een beleefde manier. Wens de ander ook geluk in zijn of haar verdere zoektocht naar een geschikte partner.

| Als je al een partner hebt in het 'echte' leven, houd er dan rekening mee dat die er niet gelukkig mee zal zijn als je al jullie problemen en intieme details bespreekt met een cyberpartner.

| Lieg niet over je ASL (*Age-Sex-Location*: bijvoorbeeld 27 jaar, vrouw, uit Anderlecht). Je zou het ook niet fijn vinden mocht die andere persoon daarover liegen.

| Wanneer de andere persoon je om een foto vraagt, gebruik dan een recente foto. Als je met die persoon zou verder gaan, is een fout beeld van je uiterlijk geen goed begin. Vraag ook maar meteen een foto terug, zo toon je interesse en weet je hoe de persoon aan de andere kant eruitziet.

| Doe je niet beter voor dan je bent of verzin geen leuke anekdotes. Als je oprecht op zoek bent naar een relatie, kan je beter vanaf het begin volkomen eerlijk zijn. Wel houd je de eerste berichtjes best positief en vrolijk en begin je niet over je problemen of exen, want dat kan de ander afschrikken.

| Praat in je berichtjes niet alleen over jezelf, maar stel ook vragen. Daaruit blijkt je interesse en het is ook de enige manier om meer over de ander te weten te komen.

| Als je écht wil flirten, kan je op het einde van je e-mail een subtiele hint geven. Wees evenwel niet vulgair of obsceen, suggestie heeft vaak meer effect dan té veelzeggende woorden.

Voor je veiligheid

| De eerste stap is om een neutraal e-mailadres aan te maken, dat dus niet je familienaam of de naam van je werk bevat. Zo kan je later indien nodig de internetrelatie verbreken zonder dat die je blijft achtervolgen. Met alleen een achternaam en een stad kan je adres en telefoonnummer namelijk gemakkelijk worden gevonden.

| Houd er, zeker in het begin, altijd rekening mee dat je cyberpartner mogelijk niet is wie je denkt dat hij of zij is.

| Geef je adres niet op en verzwijg je familienaam. Als je jezelf er beter bij voelt, gebruik dan een schuilnaam. Pas in een later stadium, als je de andere persoon beter kent en je voelt dat je hem of haar kan vertrouwen, kan je eventueel je adres en naam geven, maar dat doe je nooit op een publiek forum of website. Geef uiteraard nooit rekeningnummers of creditcardgegevens.

| Geef niet al je geheimen prijs.

| Als je het gevoel hebt dat de andere persoon te vlug gaat voor jou, vraag hem of haar dan om geduld te hebben. Laat je zeker niet opjagen. Wanneer die persoon hierdoor zou afhaken, weet dan dat deze persoon jou waarschijnlijk niet waard is en andere bedoelingen had. Als die persoon aandringt om af te spreken, maar jij ziet dat nog niet zitten, ga er dan ook (nog) niet op in.

| Als je de eerste keer met je internetcontact afspreekt, zorg er dan voor dan er altijd iemand is die weet waar je bent. De dertigjarige blonde zwoele carrièrevrouw waar je mee hebt afgesproken, kan in werkelijkheid een Thaise transseksuele vijftiger zijn of het kan zelfs iemand zijn met slechte bedoelingen. Zorg ervoor dat je ook op zo'n scenario bent voorbereid.

Een eerste afspraakje

De eerste keer dat je met iemand afspreekt, is altijd spannend. Als het een blind date is of een afspraak met iemand die je alleen maar kent door elkaar te schrijven, mailen of chatten, is het nóg spannender. Het is echter niet de bedoeling dat de zenuwkriebeltjes en gezonde nieuwsgierigheid worden overmand door het koude zweet en een sterke onzekerheid. Met deze tips op zak voel je je wat vaster in je schoenen staan en zijn een aantal heikele punten alvast van de baan.

De eerste indruk

Misschien krijg je de ander pas voor het eerst (goed) te zien op dit eerste afspraakje. Jullie zullen dus beiden een 'eerste indruk' achterlaten. Let er dan ook op dat je er verzorgd uitziet en eventueel ook lekker ruikt (zonder te kwistig te zijn met sprays en parfumsflesjes – een subtiele geur heeft meer effect dan een allesdoordringende). Draag kledij waar je je goed in voelt, dat is beter dan onwennig in bijvoorbeeld een maatpak rond te lopen. Breng ook liever geen bloemen of geschenkje mee tot je elkaar wat beter kent.

Aan de andere kant moet je je er bewust van zijn dat het uiterlijk van iemand niet zijn hele persoon bepaalt. Sta dus zelf ook open voor een persoon wiens uiterlijk niet helemaal aan je verwachtingen voldoet. Ook met iemand met een afgrijselijke stropdas of ouderwets kapsel kan je mogelijk erg gezellig

praten en veel plezier maken. Start ieder gesprek in elk geval met een positieve ingesteldheid. Bedenk ook dat de ander waarschijnlijk even zenuwachtig is als jij. Hoe meer op zijn of haar gemak de ander zich voelt, hoe meer hij of zij zichzelf zal zijn.

Op café of restaurant?

┃ Vaak is het nog de man die de vrouw uitnodigt voor een eerste afspraakje en niet omgekeerd. In dat geval kiest hij ook het café of restaurant en zal hij achteraf de rekening betalen. Als de keuze aan de dame wordt gelaten, kiest zij uit beleefdheid geen al te prijzig etablissement.

┃ Kies een plaats waar je rustig kan praten en waar de omgeving je aandacht niet opeist. Het is dus geen goed idee om voor een eerste afspraakje naar een bioscoop of discotheek te trekken; de kans is klein dat je elkaar daar beter leert kennen.



| Het doet er niet echt toe welk café of restaurant je kiest, zolang het er maar gezellig en ongedwongen is. Een te chique omgeving kan pocherig overkomen, een ordinair frituur is dan weer het andere (te mijden) uiterste.

| Als je twijfels hebt over je afspraakje, dan kies je best voor een café in plaats van een restaurant. Zo moet je niet halverwege de maaltijd rechtstaan als je tafelpartner een gigantische kwal blijkt te zijn. Ook kan je op voorhand de afspraak beperken tot een uurtje; zo zit je in het slechtste geval niet een ganse avond vast aan iemand die je niet aanstaat. Als de avond wel leuk is, heb je nog alle tijd voor verdere en langere afspraakjes.

| Het is geen goed idee om iemand die je amper kent, bij je thuis uit te nodigen. Het gaat hier dan niet alleen om je veiligheid – iemand die je bijvoorbeeld via het internet hebt leren kennen, kan best slechte bedoelingen hebben – maar ook om je eigen gemak. Het is veel simpeler om bij een afspraakje met een tegenvallende gesprekspartner met een excuus op te stappen dan om iemand beleefd buiten te werken – bovendien weet die onaangename persoon dan waar je woont. In zo'n privéomgeving komt het ook sneller tot intimiteiten en misschien heb je daar helemaal geen zin in. Ten slotte geeft je woonruimte ook veel vrij over jezelf; het zegt iets over je smaak en interesses, maar vooral staan er foto's van je familieleden en vrienden, en wie weet van je ex. Misschien is een bezoekje aan je huis of appartement eerder iets voor een derde of vierde afspraakje, wanneer je zeker bent dat het klikt?

Het eerste gesprek

| Probeer je (toekomstige) partner in geen geval dronken te voeren tijdens het eerste gesprek, ook al denk je dat dit hem of haar losser zal maken. Als je wil bijschenken of bijbestellen voor elkaar, vraag dit dan altijd even en schenk elkaars glas niet ongevraagd vol. Leer elkaar eerst in nuchtere staat kennen. Als dat meevalt, kan je later nog samen het nachtleven onveilig maken. Onthoud overigens dat alcohol de zeden losser maakt, maar niet de prestaties bevordert.

| Zet je gsm bij voorkeur volledig uit tijdens het gesprek. Als je een goede reden hebt om hem op te laten staan, dan zet je het geluid af en de trilfunctie aan. Houd je zeker niet bezig met het versturen van sms'jes en het voeren van ellenlange telefoongesprekken. Zo geef je je partner het gevoel andere belang-

rijkere zaken te doen te hebben. Krijg je toch onverwachts telefoon, verwijder je dan discreet van tafel. Als je dit meermaals tijdens een diner laat gebeuren, kan het natuurlijk zijn dat je tafelpartner is verdwenen als je terug aan tafel komt.

| Elkaar imponeren met verhalen over het werk en hoe belangrijk je job wel niet is, zorgen vaak voor een averechts effect en komen pocherig over. Je wilt toch boeiend worden gevonden om wie je bent en niet om de job die je doet?

| Tracht vooral te luisteren naar elkaar. Als jullie beiden alleen luisteren, komt de avond natuurlijk ook niet echt op gang. Bij een eerste, verkennende afspraakje is het dan ook niet verkeerd om over jezelf te praten en het te hebben over je hobby's, interesses en ideeën. Maar vermijd dat je het de gánse tijd over jezelf hebt en de ander niet aan het woord laat; zo is het overigens moeilijk de ander te leren kennen.

| Onderwerp de ander niet aan een kruisverhoor en zit zeker niet uitvoerig te vissen naar zijn of haar liefdesverleden.

| Tijdens een eerste date vermijd je best over je problemen te praten. Je zou de indruk kunnen geven dat je op zoek bent naar een schouder om op uit te huilen in plaats naar twee liefdevolle armen om je heen. Je moet eerlijk te zijn, ook over je eventuele problemen, maar deze onderwerpen horen thuis in een van de komende afspraakjes.

| Uiteraard praat je niet over je exen, hoe leuk of hoe dom die ook waren.

| Begin nooit op een eerste date over trouwen of 'kindjes maken'! Dit schrikt de ander (terecht) af.

Zoenen of meer?

| Wanneer het om intimiteit gaat, doet iedereen waar hij of zij zich het beste bij voelt. Toch is het eerder af te raden om bij het eerste afspraakje al innig te kussen. Het blijft leuk om de spanning erin te houden en iets te hebben om naar uit te kijken. Bovendien geef je een zelfverzekerdere en serieuzere indruk als je niet meteen in de armen van de eerste de beste werpt.

| Ook met elkaar onder de lakens duiken stel je beter wat uit. Maar ook hier gaat het vooral om wat jij en je date daarover denken. Hebben jullie beiden zin en zien jullie geen reden om je in te houden, dan moet je dat niet alleen wegens de etiquette laten. Laat je anderzijds nooit onder druk zetten.

| Een onenightstand hoeft niet per definitie verkeerd te zijn. Je moet het er dan wel beiden over eens zijn dat dit, en niet meer, de bedoeling is.

Een tweede afspraakje?

| Tijdens de eerste avond samen vraag je niet naar een tweede afspraakje. Je kan beter een paar dagen wachten zodat jullie kunnen laten bezinken of de eerste kennismaking een succes was en of jullie elkaar nog terug willen zien. Soms kijk je er de dag nadien immers met hele andere ogen naar. Bovendien leg je met de vraag voor een tweede date te veel druk op je gesprekspartner en zo verpest je misschien wel de sfeer.

| Je kan afspreken om na een dag of twee per e-mail contact met elkaar op te nemen. Houd je hier aan. Als je liever niet meer afspreekt, zeg je dit duidelijk maar beleefd in je e-mail.

| Ook als je je gesprekspartner maar niks vond, bedank je hem of haar voor de avond.

| Als er afspraakjes volgen op de eerste date, moet het natuurlijk niet meer altijd de man zijn die uitnodigt en betaalt. Jullie kunnen dan bijvoorbeeld afspreken om bij een etentje de rekening te delen.

Allebei genieten van een onenightstand

De onenightstand maakt deel uit van onze huidige samenleving. Hij heeft waarschijnlijk evenveel voorstanders als tegenstanders. We raden een onenightstand

af als je al een partner hebt, dat kan jou en je liefste tranen besparen; als je vrij bent, ligt de keuze volledig bij jou. Als je je aan een paar afspraken houdt, laat je alvast geen gekwetste ziel achter.

| Vrij veilig. Je wilt aan je nachtje plezier liever geen kinderen overhouden, en seksueel overdraagbare aandoeningen kan je ook missen als kiespijn.

| Schep geen valse verwachtingen. Doe geen beloftes waar je achteraf spijt van hebt of waarvan je weet dat je ze niet zal nakomen. Praat met een one-nightstand evenmin over liefde als je weet dat het bij die ene nacht zal blijven.

| Als de avond doorgaat in jouw woning, laat de partner dan ook de nacht bij je doorbrengen – tenzij je gehuwd bent uiteraard.

| Wees niet enkel gastvrij in bed maar bied je partner ook iets te drinken aan, toon het toilet, laat hem of haar gebruik maken van de badkamer...

| Maak nooit de fout om iemand 's ochtends gehaast de deur uit te werken, zorg op z'n minst voor een lekker ontbijt.

| Als je onenightstand doorgaat bij de andere persoon en je wilt doorgaan, las dan zeker nog wat tijd in voor een leuke babbel. Wanneer je je partner voor één nacht geen beloftes hebt gedaan zoals een etentje of een nachtje uit, is het voldoende om beleefd afscheid te nemen en te bedanken voor de fijne nacht.

| Als je om één of andere reden toch beslist er tussenuit te glippen om een uur of zes 's ochtends, laat dan een briefje achter met enkele lieve woorden, bijvoorbeeld: 'Je was geweldig vannacht!'

| Vraag geen telefoonnummer, of laat je nummer ook niet achter, wanneer het niet de bedoeling is elkaar nog terug te zien.

| Houd je Kamasutra-kunstjes voor jezelf en maak je partner niet belachelijk door achteraf 'uit bed te praten'. Het was jullie nacht, details bespreek je niet op café met je vrienden.

Vriendschap koesteren

Met goede vrienden deelt men verdriet en geluk. Koester vriendschap dan ook, want ze is onbetaalbaar.

Je vriendschappen onderhouden

‘In tijden van nood kent men z’n vrienden,’ hoor je wel eens. Maar probeer ook ‘in andere tijden’ je vrienden te kennen. Nieuwe mensen leren kennen is meestal niet zo moeilijk, maar de vriendschappen die hieruit voortkomen, onderhouden, dat is andere koek. Wisselt je vriendengroep om de zoveel jaar of ben je hier spaarzaam mee? Hier enkele tips om je vriendschappen stabiel en sterker te maken.

| Respecteer het privéleven van je vrienden en burens. Ga niet langs zonder eerst even op te bellen (behalve in noodgevallen natuurlijk).

| Wees tactvol. Een achteloze opmerking als ‘je ziet er moe uit vandaag’ kan helemaal verkeerd vallen bij een ander. Zeg bovendien geen negatieve dingen over de partner, de kinderen, de familieleden, de huisdieren, de huisinrichting, het gewicht of de leeftijd van een vriend. Als je het bijvoorbeeld afschuwelijk vindt hoe een vriend zijn woonkamer heeft ingericht, spreek je alleen over wat je wel mooi of origineel vindt, zonder te reppen over de elementen die je niet bevallen (tenzij er expliciet naar wordt gevraagd). Wees in elk geval nooit bot.

| Roddelen over een vriend of over wie hij of zij liefheeft, is uiteraard uit den boze.

| Wees oprecht. Je kan eerlijk zijn zonder iemand te kwetsen of zonder mensen alleen maar te vertellen wat ze willen horen.

| Wees attent. Houd verjaardagen en jubilea bij en denk eraan een kaartje te sturen.

| Geef evenzeer als je ontvangt. Wees beschikbaar en behulpzaam in moeilijke tijden en vraag omgekeerd je vrienden om hulp in tijden van nood.

| Bedank een vriend voor ontvangen hulp of geschenken. Dat kan met een briefje, een telefoontje of een andere kleine attentie.

| Wees je vrienden niet te veel tot last met constant geklaag over je problemen. Let erop dat je geklaag hen niet deprimeert. Het moet onder vrienden niet altijd alleen maar leuk zijn – bij echte vrienden kan je immers terecht met je verdriet – maar je gedrag mag niet beginnen doorwegen. Je vrienden moeten het op z'n minst fijn blijven vinden om je tegen te komen.



| Beschouw je vriendschappen niet als iets vanzelfsprekends. Een relaxte, prettige relatie is geen vrijbrief om misbruik te maken van iemands goedhartigheid of om gunsten te vragen van hun kennissen. Stel dus geen vragen als: 'Zeg, jij kende toch iemand die me gratis tickets voor de bioscoop kan bezorgen?'

| Leen geen geld van vrienden. Ze zijn niet jouw bankiers. Veel goede vriendschappen zijn stukgelopen op ruzies over geld.

| Probeer een goede luisteraar te zijn. Met luisteren bedoelen we niet alleen de fysieke activiteit van het horen: als je de woorden hoort maar de bedoeling niet, dan luister je niet goed. Vraag gerust verder om uitleg en toon je interesse. Als je de ander nauwelijks laat uitspreken omdat je zo snel mogelijk je eigen mening wil geven, ben je niet aan het luisteren. Luisteren is en blijft een kunst.

Een vriend(in) met een gebroken hart

Dumpen en gedumpt worden: we maakten het allemaal wel eens mee. Een schouder om op uit te huilen kan in zo'n situatie deugd doen. In een tijd waarin er niet altijd even hard wordt gevochten voor een relatie en het de gewoonte is dat een relatie niet eeuwig duurt, is het handig om te weten hoe je je moet gedragen als er iemand bij je komt uithuilen. Met spontaniteit en oprecht medeleven zal je het verste komen, toch zijn er enkele tips.

| Stel je vriend(in) gerust. Ook al ziet hij of zij het niet meer zitten, wijs hem of haar op de kanten van het leven die ook mooi blijven zonder de partner, ook al is die er misschien vandoor met de kinderen, het huis, de wagen en alle andere zaken die hij of zij belangrijk vindt.

| Durf grapjes te maken, ook in een serieus gesprek. Op die manier verlicht je de druk. Zorg wel dat je een luisterend oor blijft, verval niet in de rol van 'flauwe plezante'.

| Spreek niet slecht over de ex, zeker niet in de eerste weken. Je weet nooit of het nog goed komt, met alle gevolgen vandien. Als je iets wil zeggen over de vroegere partner, wees dan discreet. 'Ander en beter!' is dan ook geen goede opener.

| Begin niet te vertellen hoe fantastisch je eigen liefdesleven is. Je hoeft het onderwerp niet uit de weg te gaan, maar een zekere terughoudendheid is geboden als je de ander niet wil kwetsen.

| Iemand die net uit een relatie komt, heeft plots tijd over die vroeger naar de partner ging. Het duurt even voor men die tijd opnieuw heeft ingedeeld. Zeker in het begin zijn er meer dan voldoende momenten om te piekeren. Als vriend of vriendin kan je hier wezenlijk hulp bieden: door samen tijd door te brengen, vang je het 'zwarte gat' even op. Zeker op speciale dagen zoals verjaardagen en kerstdagen is dit een aan te raden eerste hulp.

| Probeer de aandacht van je vriend(in) even van zijn of haar verdriet af te leiden door samen leuke dingen te doen. Als je samen dingen doet, zorg dan dat je je vriend(in) niet te veel aan de ex doet denken door bijvoorbeeld voor hem of haar emotioneel geladen plaatsen te bezoeken.

| Wanneer je de eerste weken na een breuk afspreekt met je vriend(in), moet je er rekening mee houden dat hij of zij in een dipje zit en waarschijnlijk niet het meest aangename gezelschap is. Wie verdriet heeft, kan dat moeilijk uit het hoofd zetten. Je vriend(in) kan er behoefte aan hebben te praten over wat er in zijn of haar relatie is gebeurd. Probeer te luisteren, ook al heb je het verhaal al duizenden keren gehoord. Heb geduld met een gekwetste vriend(in), hij of zij zal je er later erg dankbaar om zijn.

| Vertel je vriend(in) na een aantal dagen of weken niet dat het nu wel tijd wordt om zich te herpakken. Dat weet hij of zij zelf ook en dat helpt hem of haar dus niet verder. Bovendien is het een beetje tactloos, van een goede vriend(in) wordt net begrip verwacht.

| Laat je vriend(in) niet vallen omdat hij of zij altijd over het liefdesverdriet wil praten. Hij of zij maakt een verwerkingsproces door en moet het hart bij iemand kunnen luchten. Het is van voorbijgaande aard, maar als je hem of haar nu steunt, betekent het erg veel.

Goede buren

‘Betere een goede buur dan een verre vriend’ leert het spreekwoord ons. We zien die buur immers vaker dan goede vrienden of familieleden die ver wonen en kunnen zijn of haar hulp misschien goed gebruiken. Het is dan ook erg jammer dat er veel mensen gebukt gaan onder een slecht burencontact.

Onze weinige open ruimtes worden altijd maar voller gebouwd en het is dan ook niet verwonderlijk dat er steeds meer hoogoplopende ruzies ontstaan. Deze ontstaan vaak door een gebrek aan verdraagzaamheid, maar ook doordat buren amper rekening houden met die paar kleine etiquetteregeltjes die ervoor zorgen dat we bij elkaar geen ergernis opwekken. Soigneur je buren dus, je zal er veel voor terug krijgen!

| Als je nieuwe buren aan het verhuizen zijn, is het leuk om hen een maaltijd of iets te drinken te brengen. Zij zullen hier waarschijnlijk niet veel tijd voor hebben en mogelijk ook nog niet alles in huis hebben; ze zullen je gebaar dus erg op prijs stellen.

| Je buren hoeven niet noodzakelijk je beste vrienden te worden, maar toch is het belangrijk dat jullie met elkaar kennismaken. Je buren kunnen er voor je zijn in noodgevallen, maar zij kunnen ook een zekere ‘sociale controle’ uitoefenen over bijvoorbeeld je huis en bezittingen als je op vakantie bent.

| Geef je buren enkel raad wanneer je erom wordt gevraagd; bemoei je niet met hun leven.

| Respecteer elkaars privacy en versta ten allen tijde het verschil tussen ‘een fijn burencontact onderhouden’ en ‘opdringerig zijn’. Je loopt dan ook niet zonder meer elkaars tuin of huis binnen. Maak met je buren duidelijke afspraken hieromtrent.

| Ook al zijn je kinderen de beste vriendjes met de kinderen van de buren, ook zij horen daar niet constant binnen en buiten te lopen. Leer je kinderen al op jonge leeftijd de privacy van anderen te respecteren.

| Als je een goede vertrouwensrelatie met je burens hebt, kan je er de sleutel van je voordeur achterlaten. Dit kan handig zijn in onverwachte gevallen zoals een levering wanneer je niet thuis bent of je kind die de huissleutel is verloren en voor de deur van het lege huis staat.

| Respecteer publieke en gemeenschappelijke ruimtes als de inkomhal van een appartementsblok. We houden deze netjes, roken hier niet en maken onze kinderen duidelijk dat dit geen plaats is om rond te hangen met vriendjes of liefjes.

| Probeer in het weekend het lawaai tot een minimum te beperken. Niet iedereen werkt en slaapt op dezelfde uren als jij. Opgelet dus bij het maaien van je gazon, het boren van gaatjes of het te luid afspelen van muziek.

| Claxoneer enkel bij gevaar, niet om te groeten bij aankomst of vertrek met je wagen. Stel je voor dat al je burens dit zouden doen...

| Breng je burens op de hoogte wanneer je een feestje geeft waarbij er geluidsoverlast zou kunnen zijn.

| Hou niet enkel rekening met geluidsoverlast, maar ook met de overlast die geuren met zich mee kunnen brengen. Als je in een flatgebouw woont, zet dan eens een raam open als je aan het koken bent; zo ruikt niet de ganse gang naar je versgebakken frietjes. Als je kattenbak op het terras staat, ververs je hem regelmatig en als je hond zijn behoeften in de tuin doet, ruim je dat geregeld op.

| Als je iets bij je burens leent, zorg je ervoor dat je het geleende goed zo snel mogelijk en in goede staat terugbrengt.

| Als je merkt dat een van je burens het slachtoffer is van huiselijk geweld, incest, kindermishandeling of -verwaarlozing, dan bel je de politie of breng je andere bevoegde instanties op de hoogte. We leven alsmaar meer 'naast elkaar' in plaats van 'met elkaar', maar in zulke gevallen moet je je verantwoordelijkheid nemen. Als je burens voortdurend ruzie maken, kan je hen er ook eens voorzichtig op aanspreken in plaats van het gewoon te negeren. Durf je bezorgdheid te uiten.

| Roddel met je buren niet over andere mensen, zeker niet over je andere buren.

| Als je in een flatgebouw woont, zorg je ervoor dat je geen obstakels (dozen, vuilniszak of schoenen) in de gang laat staan. Dit zorgt voor struikelende mensen en ongelukjes. Bovendien kan dit, als bij een brand enkel de noodverlichting het nog doet, de vluchtweg omtoveren tot een hindernissenparcours.

| Als er iets is dat je stoort, zeg het dan direct. Stapel de ergernissen niet op tot er een ontploffing volgt. Humor kan een mooi verpakkingsmiddel zijn om je boodschap over te brengen.

Werkrelaties

Etiquette op kantoor heeft de laatste jaren erg aan belang toegenomen. We brengen tenslotte vaak meer uren op een dag met onze collega's door dan met onze gezinsleden. Goede regels en afspraken zijn hier dan ook onmisbaar. Al eerder bespraken we hoe je in een zakelijke sfeer mensen aan elkaar voorstelt, dat je je afspraken nakomt enzovoort, hier hebben we het vooral over de dagelijkse omgang met collega's.

Hoe je presteert is onmiskenbaar erg belangrijk, maar je sociale vaardigheden en hoe je omgaat met je collega's, oversten en klanten is minstens even belangrijk.

Een aangename werknemer

| Zorg dat je altijd een paar minuutjes te vroeg op je werk bent. Je komt niet binnen wandelen op het uur dat je normaal moest beginnen. Tegen dat je klaar bent om te starten omdat je eerst je collega's een goedemorgen wenst, een koffietje haalt, je eventueel omkleedt, zijn er immers al gauw verschillende minuten gepasseerd. Niet alleen je baas, ook je collega's zullen het op prijs stellen, zeker wanneer je een shift moet aflossen.

| Zorg dat je altijd netjes en respectvol omgaat met het werkgerief dat je ter beschikking krijgt, of dat nu een bureau met toebehoren is of werkkledij of -materiaal.

| Ook je firmawagen hoor je, zowel aan de binnen- als aan de buitenkant, netjes te onderhouden. Dit doe je uit respect voor het materiaal, maar ook omdat je beseft dat dit mee het imago van je werkgever bepaalt.

| Hou je altijd aan de dresscode van het bedrijf waarvoor je werkt. Deze afspraken zijn er veelal niet omdat het bedrijf deze nodig acht, maar wel omdat klanten dit verwachten en dit de gangbare kledijvoorschriften zijn in de branche waarin je werkt. Als het om veiligheidskledij gaat, spreekt het voor zich dat je deze altijd draagt.

| Let op je persoonlijke hygiëne. Mensen die hard werken, hebben sneller last van zweetluchtjes, maar hiervoor bestaan er voldoende crèmes en deodorants. Overdreven gebruik van parfum, vooral op gesloten kantoren, wordt als ergerlijk ervaren.

| Tijdens een zakelijk diner of feest spreekt het voor zich dat je je aan de regels van de kunst houdt teneinde een goede indruk na te laten bij je zakenpartner. Maar ook op je bedrijfsfeest let je op je gedrag en op je drankgebruik. Of we het nu willen of niet, op zulk soort feestjes houden we iedereen toch stiekem in de gaten en circuleren er al gauw allerhande roddels en meningen.

| In een multiculturele maatschappij is het belangrijk dat we onze gewoontes niet tot wetten verheffen. Tracht dan ook rekening te houden met de gewoontes van je Marokkaanse collega, je Joodse zakenpartner, je Indische leverancier. Je hoeft je eigen cultuur natuurlijk niet te verloochenen, maar het zal erg op prijs worden gesteld en leuker samenwerken zijn als je rekening houdt met andere gebruiken.

| Je kwaliteiten 'on the job' zijn de reden waarom je werkgever je ooit heeft aangenomen. Maar je krijgt van klanten vaak een opdracht toegewezen omdat ze je persoonlijkheid erg op prijs stellen. Hecht dan ook voldoende belang aan je klantencontacten en denk eens aan een wenskaart tijdens de nieuwjaarsdagen.

| Pas je aan aan de communicatiestijl van de ander. Als je weet dat een klant of chef liever persoonlijk met iemand praat dan per e-mail, dan houd je daar rekening mee.

| Communiceer via het internet altijd zoals het hoort en geef je mailpartner niet het gevoel dat je 'er snel vanaf wil zijn'. Gebruik dan ook altijd een aanspreektitel, volzinnen en een beleefde afsluiter als 'met vriendelijke groet' en vermijd afkortingen.

| Gelukkig drijven we een beetje weg van de 'vergadercultuur' waarin bedrijven niet altijd de juiste energie steken. Toch is vergaderen nog steeds een erg belangrijke vorm van communiceren. Niet alleen jij hebt het druk, maar ook je collega's hebben ongetwijfeld nog een berg werk liggen, zorg dan ook dat je vergadering niet wordt ervaren als tijdverlies en dat deze professioneel is voorbereid.

| Luister naar je collega's zonder hen voortdurend te onderbreken. Schat hun meningen over werksituaties naar waarde, ook als zij een lagere functie hebben dan jij.

| Praat met je collega's en goede klanten over dingen die voor hen belangrijk zijn. Dat versterkt de band.

| Je tong kan liegen, je lichaam niet: hou steeds rekening met het effect van je lichaamstaal op anderen. Met een open blik en oogcontact geef je aan dat je niets hebt te verbergen.

| Als je gebogen loopt, geef je een onderdanige indruk; als je ingezakt staat, vertel je dat je levensmoe bent. Probeer door je lichaamshouding een positieve attitude uit te stralen.

| Heel belangrijk is ook het respecteren van de 'integriteitszone'. Ga nooit dichterbij dan dertig cm bij iemand staan.

| Je collega's hoeven niet je beste vrienden te worden – al kan dat natuurlijk wel. Dring je niet ongewenst op en respecteer te allen tijde elkaars privacy.

| Vaak zijn diegene die op school reeds pestkop waren, ook diegenen die later op het werk er plezier in scheppen om daar hun ‘zwakkere’ collega’s te pesten. Pesten op het werk is totaal onaanvaardbaar en leidt niet zelden tot ergernis. Meld pestgedrag onmiddellijk bij je oversten; indien ze niet reageren, kan je dit melden bij de verschillende beschikbare meldpunten.

Zakelijke geschenken

Je haalt een bestelling niet enkel binnen vanwege je goede product of voor je goede prijs-kwaliteitsverhouding, maar ook omdat ze je wordt gegund. De individuele mens wordt in zaken doen steeds belangrijker. Je wil je zakenrelatie het gevoel geven dat je aandacht voor hem of haar hebt, maar niet dat je hem of haar omkoopt.

| Verras zakenvrienden dus op tijd en stond eens met een kleine attentie als een etentje, pralines, een (niet te dure) toegangskaart of een fles wijn, maar koop geen waardevolle geschenken van meer dan vijftig euro.

| Als je een echt ‘cadeautje’ wil geven in plaats van iets om op te eten of op te drinken, kies dan bij voorkeur iets uit voor dagelijks gebruik, zoals mooie glazen.

| Geef uiteraard nooit iets waardoor je zakenrelatie in verlegenheid kan worden gebracht. Trakteer dus niet op een dagje golf als je weet dat je zakenpartner nooit eerder golfde, of evenmin op een uitje naar de stripclub.

| Je geeft zakelijke relaties geen geld als geschenk – dat ruikt al erg snel naar omkoping – tenzij het gaat om een fundraising voor een goed doel. Het bedrag dat je dan geeft, staat volledig vrij en het is, voor een zakelijke aangelegenheid, zeker niet verkeerd om je businesskaartje mee in de envelop te steken. Als je je niet kan vinden in het goede doel waarvoor er geld wordt ingezameld, dan houd je je gerust aan je principes en je houdt je portefeuille dicht. Je zwijgt hier dan verder over en gaat de omstaanders niet uitgebreid vertellen waarom je geen geld geeft en waarom het goede doel je niet aanspreekt.

| Je personeel zal het op prijs stellen als je hen een kerstgeschenkje geeft: ook hier doen een fles wijn of een plant het goed.

Geef ik mijn kind in het openbaar borstvoeding?

Kinderen

Als we alleen nog maar een aantal huidige tv-programma's vergelijken met programma's van tien jaar geleden, dan zien we dat de grenzen in onze maatschappij opvallend worden verlegd. Jammer genoeg gaat dit maar al te vaak gepaard met een vervaging van normen en waarden. Uit vele onderzoeken blijkt dat de verantwoorde ouder z'n kind opnieuw die oorspronkelijke normen en waarden wil bijbrengen, die in deze 'alles kan alles mag'-tijd in de verdrukking dreigen te geraken. De huidige generatie papa's en mama's beseft maar al te goed dat opvoeding niet draait om autoriteit, maar dat hun kind wel duidelijke regels nodig heeft.

Etiquette leer je niet op je achttiende. Je hoort van kindsbeen af mee te krijgen hoe je je in allerlei omstandigheden moet gedragen zodat je dit als evident gaat beschouwen. Dan wordt beleefdheid net zo vanzelfsprekend als ademen, praten en lopen. Op iedere leeftijd kan je je kind op een toffe manier laten kennismaken met een aantal etiquetteafspraken. Je kleuter vertel je uiteraard geen ellenlange verhalen over drugsgebruik en de nadelige gevolgen hiervan, maar je kan je kind al wel leren 'dankuwel, mevrouw' te zeggen als hij of zij een snoepje krijgt. Als je kind wat ouder is, leer je het hoe het zich moet gedragen op de fiets en aan tafel. Nog wat later komen onderwerpen aan bod als pesten op school en drankmisbruik. Wees je vooral te allen tijde bewust van je voorbeeldfunctie, zelf het goede voorbeeld geven heeft vaak meer effect dan woorden.

Maar voor je je kind etiquette leert, moet je nog de babyperiode door en sta je voor een andere vraag: ga ik mijn kindje borstvoeding of flessenvoeding geven en indien ik voor het eerste kies, mag ik dan volgens de etiquette mijn hongerige baby eender waar de borst geven?

Openlijk borstvoeding geven

De medische wereld wijst ons de laatste jaren meer en meer op de voordelen van borstvoeding. Zowel voor de gezondheid van het kind als voor de versterking van de band tussen moeder en kind zou het heilzaam zijn. De laatste jaren komen we dan ook opvallend vaker zogende moeders tegen. Ze reageren immers liefst zo snel mogelijk op een huilende, hongerige baby. Maar kan dit zomaar overall? Mogen we ons storen aan dit intieme tafereel of horen we ook hier meer verdraagzaamheid aan de dag te leggen?

| Het is geen enkel probleem om de baby te voeden in aanwezigheid van andere mensen als je in je eigen huis bent of als je met je baby op bezoek bent bij mensen die je goed kent. Je hoeft strikt genomen niet te vragen of het mag, wel kan je het aangeven.

| Over het zogen van baby's in openbare plaatsen als het park, een winkel of een eetgelegenheid is niet iedereen het eens. Als je baby begint te huilen, zoek je toch best een plekje op waar je wat privacy hebt. Daar voelen jij en je baby je waarschijnlijk ook het best op jullie gemak.

| Als je borstvoeding geeft op café of op restaurant, zijn er waarschijnlijk mensen die zich eraan storen. Het is sowieso niet ideaal om een baby mee te nemen naar zulke gelegenheden.

| Als je je kindje de borst geeft in een trein, een bus of een vliegtuig, wordt dat meestal wel aanvaard. Je kan namelijk moeilijk vermijden om eens ergens met je baby naartoe te moeten. Zeker bij lange reizen zal je baby op zeker moment beginnen te huilen omdat hij of zij honger heeft. Als het zogen de enige manier is om je kleintje stil te krijgen, zullen weinig mensen er een probleem van maken.

| Zoog altijd discreet als er andere mensen in de buurt zijn. Als je een beetje rekening houdt met je kledingkeuze, kan je best je kind voeden zonder dat er een blote borst te zien is. Misschien valt het mensen dan niet eens op dat je de borst aan het geven bent en je kindje kan in alle rust zijn of haar buikje vullen.

| Als je je als moeder niet goed voelt om publiek borstvoeding te geven, dan

laat je dit gewoon. Laat je nooit pushen door anderen die het beter menen te weten. Als je zoogt terwijl jij of je baby niet rustig zijn, zorgt dit voor onvoldoende melk en stress, wat niet de bedoeling kan zijn.

Tafelmanieren

Kinderen leren tafelmanieren vooral door naar hun ouders te kijken. Je opvoeding kan ervoor zorgen dat je kind zich ook op volwassen leeftijd beleefd gedraagt aan tafel en dat kan sociaal en professioneel een grote invloed hebben. Ouders moeten dus van in het begin het goede voorbeeld geven.

| Leer je kinderen hun handen te wassen en doe het natuurlijk ook zelf. Maak je kinderen duidelijk dat handen een bron van bacteriën zijn en dat je deze (minstens) voor elke maaltijd en na elke toiletbeurt dient te wassen.

| Wacht tot iedereen zit voordat je aan de maaltijd begint. Als er vooraf wordt gebeden, doe dan oprecht mee of respecteer op z'n minst het gebedsmoment.

| Wens elkaar smakelijk eten.

| Leer je kinderen om rustig te eten en neem geen te grote happen.

| Praat niet met je mond vol eten. Spreek op rustige toon aan tafel.

| Vermijd confrontaties en ruzies tijdens het eten. Bespreek deze rustig na afloop van de maaltijd.

| Ga niet zeuren over eten dat je niet lust. Leer je kinderen kennismaken met de verschillende smaken en leer ze op z'n minst proeven van gerechten.

| Uit je dankbaarheid en waardering aan de bereider van het eten.

| Reageer kalm op ongelukjes aan de tafel, zeker met kinderen komt dat vaker voor dan je lief is. Ook hier heeft het geen zin om te roepen of om overdreven te reageren.



| Lees geen kranten, weekbladen of iets anders aan tafel. Dat is niet goed voor je spijsvertering en zorgt ervoor dat je geen contact hebt met je tafelgenoten.

| Vraag of men de gerechten wil doorgeven in plaats van zelf over de tafel te hangen.

| Leer kinderen van kindsbeen om te eten met mes en vork. Alleen een lepel is enkel voor de allerkleinsten. Houd mes en vork zelf ook vast zoals het hoort en leg dit bestek na afloop op het bord zoals het hoort. Gebruik niet de zijkant van een vork om voedsel mee te snijden.

| Wacht tot iedereen gedaan heeft met eten voordat je opstaat van tafel. Laat ook je kinderen niet vroegtijdig de tafel verlaten. Samen eten bevordert bovendien de gezelligheid.

| Houd je vooral aan de regels die je zelf hebt ingevoerd. Wees dus consequent.

Op restaurant

De etiquette zegt niet dat je met je kind niet op restaurant mag gaan, ze vraagt wel om ervoor te zorgen dat ook de andere gasten een aangename avond kunnen beleven. Leer je kinderen dan ook op restaurant te gaan en besef dat dit een inspanning vraagt. Het wordt zoveel aangenamer voor jezelf om je kinderen mee te nemen op een etentje en bovendien leren ze er weer wat bij.

| Het siert de moderne restauranthouders dat je tegenwoordig op vele plaatsen kindertekeningen met kleurpotloden krijgt aangeboden of dat er een speelhoek voorhanden is. Er zijn voldoende kindvriendelijke restaurants waar zelfs kinderanimatie en babysits aanwezig zijn. Dit alles betekent niet dat je kroost 'zichzelf' kan zijn in de negatieve zin, maar wel dat je kind zich kan bezighouden als het zich moest vervelen.

| Kinderen horen zich op restaurant rustig te gedragen en niet al krijsend door de zaak te lopen. Er zitten nog mensen in het restaurant die gezellig willen praten, rustig van de maaltijd genieten of zaken willen bespreken.

| Als je met je kind op restaurant gaat, kan je het op een leuke manier door de maaltijd loodsen. Je kan bijvoorbeeld uitleggen waarom hij of zij het servet op de schoot moet leggen of waarom je je wijnglas bij de steel vasthoudt. Op deze manier komen de kinderen op een leuke manier in contact met de restaurant-etiquette en voelen ze zich ook later meer op hun gemak in deze omgeving.

Een kinderfeestje geven

Kinderen zijn gek op feestjes. Verjaardagen, communies, Kerstmis, het is allemaal even welkom. De meeste kinderen zullen ook vragen naar een verjaardagsfeestje met vriendjes of klasgenootjes. Het is belangrijk dat we beseffen dat dit een zekere organisatie vraagt en dat je je ook hier best houdt aan enkele afspraken.

| Een feestje organiseren hoeft niet zo heel erg moeilijk te zijn. Trek je niets aan van leuker, groter, meer of duurder. Maak in overleg met je jarige een plan van wat je gaat doen. Betrek het feestvarken bij het bepalen en in elkaar steken van de activiteiten. Maak een programma en regel alles op tijd.

| Het begint al vaak van op de kleuterschool: 'Jij mag (niet) op mijn feestje komen!' Vervolgens worden dan uitnodigingen uitgedeeld bij de schoolpoort. Dit is voor kinderen die niet worden uitgenodigd, soms heel kwetsend. Het is normaal dat je niet de hele klas kan uitnodigen, maar zorg dan dat de uitnodigingen per post worden verstuurd of breng ze even rond.

| Geef goed aan wanneer het feestje begint en wanneer het eindigt.

| Eten en drinken op zijn tijd. We grijpen vaak te snel naar frisdranken als cola en limonade, maar op een kinderfeestje kan dit wel. Pannenkoeken en wafels zijn altijd een winner.

| Wanneer je kinderen ergens mee naartoe neemt met je auto, moet je een goede verzekering hebben. Ga goed na hoeveel kinderen je met je wagen of busje tegelijk mag vervoeren.

| De eenvoudigste feestjes hebben vaak het meeste succes. Vooral jonge kinderen doen het liefst spelletjes die ze al kennen. Hou er rekening mee dat kinderen ook graag 'vrij spelen', maar het is altijd veilig toch een paar activiteiten achter de hand te hebben. Het is wel waar dat hoe ouder kinderen worden, hoe veeleisender... Je jarige kan je vast helpen met wat zijn vriendjes het leukst vinden.

| Spelletjes als zaklopen, snoephappen, estafette of pingpongen scoren meestal bij kinderen, zolang er maar duidelijke regels zijn.

| Haal breekbare of waardevolle dingen weg uit de ruimte waar het feestje is, zeker als er een hele hoop kinderen komen.

| Huisdieren zet je best in een andere ruimte. Sommige kinderen zijn er bang van en de dieren vinden zo'n hoop lawaai en een bende kleine vingertjes aan hun lijf meestal ook niet zo prettig.

| Als er veel kindjes aanwezig zijn, dan is het aangeraden om voor extra begeleiding te zorgen. Denk erom dat de ouders ervan uitgaan dat ze hun kinderen terugkrijgen zoals ze bij jou werden afgezet. Het kan ook een goed idee zijn om ze buiten te laten spelen, wil je ook je huis in dezelfde staat terugzien als voor het feestje.

| Laat de tv, de dvd-speler, de gameboy en de PlayStation achterwege. De huidige generatie kids brengt al de helft van hun dagen door met dit soort van gemakkelijk vertier. Zorg voor actieve spelletjes.

| Probeer tijdens een kinderfeestje ook rust in te bouwen. Lees bijvoorbeeld uit een boek voor of vertel een verhaal.

| Wees eerlijk tegen ouders die hun kinderen komen halen. Als hun kind een ongelooflijk ettertje is dat de ganse middag de andere kinderen lastigviel, dan kan je er gerust iets van zeggen. Blijf wel beleefd.

Fietsen zonder ongelukken

We willen onze kinderen steeds meer en beter beschermen. Als ze gaan fietsen, trekken we ze fluo jasjes aan en zetten een helm op hun hoofd. Bescherming is goed en dient verplicht te zijn. Tracht er wel op te letten dat je niet overbeschermend wordt en je kind nog de kans geeft om kind te zijn. Een buil en wat schrammen horen bij het opgroeien, openbeenbreuken en verminkte gezichten natuurlijk niet. Daarom geven we graag enkele tips mee om je kind veilig te laten opgroeien en toch van de fiets te doen genieten.

Veiligheid op de fiets

| Je kan je kind vanaf tien jaar in de meeste gevallen zonder probleem met de fiets naar de winkel laten gaan of naar school laten fietsen.

| Koop voor je kind een veilige fiets, ook al is deze ietsje duurder. Let vooral op de lichten, banden en remmen.

| Zorg er door reflectoren en een fluorescerend jasje voor dat je kind wordt gezien. Let er ook op dat hij of zij een fietshelm draagt die is goedgekeurd door de CSA en de juiste maat heeft. Als je je kind van de eerste dag dat het fietst aanleert dat bij fietsen veiligheidskledij hoort, zal het dat normaal vinden. Kies een leuke helm en een vestje, of nog beter: laat je kind de kleur kiezen. Als het zich goed voelt in de kledij, zal je kind het zonder morren dragen.

| Je kind de gevaren van de weg uitleggen maakt deel uit van de opvoeding, dit is niet uitsluitend de taak van de school maar ook van de ouder. Leg je kind uit wat de verkeersborden betekenen en waar het op moet letten. Wijs het ook op de 'zwakheden' van de fietser als weggebruiker.

| Maak je kind ook duidelijk dat het feit dat het een zwakke weggebruiker is, geen vrijgeleide is om zich niet aan de regels te houden. De weg is er natuurlijk niet voor de fietsers alleen. Leer hen geen andere weggebruikers te hinderen, rechts te houden als er iemand wil passeren en de arm uit te steken als ze een manoeuvre willen uitvoeren.

| Geef je kind altijd het goede voorbeeld, ook te voet of in de wagen. Wees hoffelijk als je met de wagen een fietser tegenkomt.

| Zorg dat je ook de houding van je kind op de fiets controleert. Hou er ook rekening mee dat je kind sneller groeit dan je denkt en dus de hoogte van het zadel en stuur regelmatig moeten worden aangepast. Let erop dat het kind met de toppen van de tenen de grond moet kunnen raken als het op het fietszadel zit.

| Kijk vaak genoeg de druk van de banden na: niet enkel voor de veiligheid maar ook voor het fietscomfort.

| Fiets de weg van en naar school enkele keren samen met je kind. Kies niet de kortste maar de veiligste weg. Wijs op de gevaren onderweg (hoge drempels, verkeerslichten, tramsporen, natte kasseien). Je kan je kind dan op een speelse manier laten kennismaken met de verkeerswetgeving.

| Als je kind nog niet oud genoeg is om zelfstandig naar school te fietsen, kan je dit toch al enkele keren samen doen, zo komt het toch al in contact met de af te leggen weg en het verkeer.

| Informeer bij de school van je kind of er bewaakte oversteekplaatsen voorzien zijn. Vaak bestaat er een naschoolse service die je kinderen helpt over te steken bij de gevaarlijkste kruispunten. Je kan je kind dan uiteraard beter langs deze weg laten fietsen dan dat het ergens zonder hulp een baan moet oversteken.

Wat mag je kind niet op de fiets

| Laat je kind nooit een ander kind vervoeren op de fiets. Dit is niet enkel verboden maar ook erg gevaarlijk: er gebeuren zo veel ongelukken. Laat zelf ook nooit je kind op je bagagedrager zitten om het te vervoeren. Je zet je baby, peuter of kleuter in een veilig fietsstoeltje dat is aangepast aan de leeftijd. Voor de kleuters is ook de aanhangfiets of bakfiets een optie.

| Winkeltassen horen niet aan het fietsstuur te hangen, zo vraag je om ongelukken. Leg je kind uit hoe het op een veilige manier gebruik kan maken van de bagagedrager.

| Concentratie is ook op de fiets erg belangrijk, zeker als we rekening houden met het steeds drukker wordende verkeer en de vaak erbarmelijke fietsinfrastructuur. Het is dan ook logisch dat gsm's en mp3-spelers uit den boze zijn op de fiets.

| Je kind mag niet zonder handen rijden. Met één hand rijden mag alleen op het moment dat het een manoeuvre aangeeft door de arm links of rechts uit te strekken.

| Als je kind ouder is dan negen en/of op een fiets rijdt waarvan de wielen een diameter hebben groter dan vijftig cm, mag het niet langer op het trottoir fietsen.

| Met een hond ga je wandelen, niet fietsen. Leg je kind uit dat jullie trouwe viervoeter wel eens een onverwachtse beweging zou kunnen maken en wat de gevolgen daarvan kunnen zijn.

Een stotterend kind

Stotteren is een verstoring in het ritme van het spreken. Erg veel kinderen hebben hiermee te kampen. Gelukkig zijn er veel cursussen, trainingen en hulpmiddeltjes zodat het grootste deel van de kinderen hier vanaf geraakt of het enigszins onder controle krijgt. Wij geven hier enkele tips die er niet voor zorgen dat het stotteren ophoudt, maar die ons wel verder helpen om er gemakkelijker mee om te gaan en om gemakkelijker te communiceren met elkaar. Hier alvast een belangrijke, die ook voor volwassen stotteraars geldt: openheid is erg belangrijk. Over stotteren moet je praten, zowel thuis, op school als op je werk. Stotteren heeft niets te maken met een verstandelijke handicap en het is belangrijk dat anderen weten wat het is. Zo voorkom je alvast onwetendheid en pestgedrag.

Praten met een stotterend kind

| Als luisteraar vul je de zinnen van een stotteraar niet aan, zeker niet als je hem of haar niet goed kent. Sommige kinderen die stotteren vinden het fijn dat ze worden geholpen, maar dit hangt af van jullie verstandhouding. In eerste instantie doet je dit niet.

| De rare bijbewegingen en grimassen zijn pogingen van het kind om het hikkelen te overwinnen en verder te kunnen praten. Dit maakt deel uit van het stotteren en wil absoluut niet zeggen dat het kind stom of achterlijk is.

| Spreek rustig met het kind, geef het de tijd om zijn of haar gedachten uit te drukken. Dit is efficiënter dan het kind aan te manen om trager of rustiger te spreken. Houd ook oogcontact.

| Correcties aanbrenge, het kind dingen laten herhalen of het voortdurend geven van adviezen, maken praten tot iets onaangenaams en frustrerends. Toon altijd dat je wat het kind vertelt belangrijker vindt dan hoe het dat vertelt.

Tips voor ouders

| Benader het stotteren niet voortdurend als hét grote probleem. Het stotteren is slechts een klein stukje van je kind, het ganse kind is immers veel meer.

| Deel de leerkracht mee dat je kind stottert, doe dit voor of tijdens de eerste schooldag. De meeste leerkrachten stellen 'overleg met de ouders' erg op prijs. Ook als je kind op school wordt uitgelachen, licht je onmiddellijk de leerkracht in en overleggen jullie samen hoe er best wordt gereageerd.

| Geef je kind zelf verantwoordelijkheden, laat het zelf antwoorden in de winkel of aan de telefoon, doe dat niet in zijn of haar plaats. Het kind moet leren voor zichzelf te praten, assertief te reageren of om te gaan met kritiek.

Tips voor leerkrachten

| Probeer het stotteren aanvaardbaar te maken voor de klas zodat het geen taboe wordt. Spreek over het stotteren in de klas. Informatie geven kan bepalend zijn om pestgedrag te voorkomen.

| Sla de beurt van het kind niet over, maar geef het net als de andere kinderen de kans om te antwoorden.

| Behandel het kind niet anders dan de andere kinderen. Bemoederen vanwege het stotteren is slecht voor de verdere zelfstandigheid en het zelfvertrouwen van het kind.

| Heb begrip en geduld voor het stotteren. Geef het kind de tijd die het nodig heeft om iets te zeggen. Het heeft evenveel te vertellen als andere kinderen, het duurt alleen wat langer. Wind je hier niet in op, dat zorgt alleen maar voor een gespannen sfeer en je helpt er niemand mee.

Cyberpesten

Kinderen worden vaak gepest op school. Hier zijn al boeken vol over geschreven. Maar ook pesten is veranderd met de intrede van de nieuwe technologieën. Cyberpesten, pesten via de gsm of pc, is nu dé pestmethode van de laatste jaren en we mogen verwachten dat dit de komende jaren nog zal toenemen. Ongeveer zes op de tien Vlamingen tussen tien en achttien kreeg als dader, slachtoffer of getuige al te maken met cyberpesten. Het is een anonieme manier van pesten, waardoor jongeren vaak nog verder durven gaan dan in 'real life'. In elke school zijn er meerdere leerlingen die hier het slachtoffer van zijn, maar onder volwassen geraakt deze laffe vorm van pesten eveneens ingeburgerd. Het ergste aan deze nieuwe vorm van pesten is dat het slachtoffer nergens meer veilig is en zelfs in zijn of haar eigen slaapkamer kan worden gepest.

Verskillende vormen van cyberpesten

| Sociaal pesten: bijvoorbeeld het uitsluiten uit onlinegroepen of het blokkeren van het e-mailadres van een persoon.

| Fysiek pesten: bijvoorbeeld iemands e-mailadres hacken en zijn paswoord veranderen, iemands pc beschadigen door virussen door te sturen.

| Indirect pesten: bijvoorbeeld online privégesprekken met het slachtoffer opslaan en doorsturen, gênante of bewerkte foto's van het slachtoffer op een website plaatsen, de (elektronische) identiteit van het slachtoffer overnemen.

| Verbaal pesten: bijvoorbeeld kwetsende, agressieve of seksueel geladen boodschappen sturen. Dit kan per e-mail, msn of een chatbox, maar ook per sms.

| Non-verbaal pesten: bijvoorbeeld perverse foto's doorsturen.

Tips voor ouders

| Volg je kind van bij zijn eerste stappen op het internet. Zorg ervoor dat je

weet wat het doet op de pc. Afgezien van cyberpesten kan je kind ook terecht komen op websites waar je hem of haar liever niet ziet, zoals pornografische, geweld verheerlijkende of racistische websites.

| Zet de computer in de woonkamer. Je kind zal kritischer en voorzichtiger chatten en surfen als je een oogje in het zeil houdt.

| Vertel hen nooit hun paswoorden te verklappen, ook niet aan hun beste vrienden, of persoonlijke gegevens door te sturen.

| Als ouder ben je verantwoordelijk voor wat je kind doet op het internet. De meeste cyberpesters denken dat ze niet kunnen worden gevonden, maar dat klopt niet.

| Als je kind wordt gepest, licht je best de school in. Er is veel kans dat de pester op dezelfde school zit als je kind.

Preventieve tips voor leerkrachten en opvoeders

| Maak jongeren duidelijk dat ze verantwoordelijk zijn voor hun daden en voor wat ze via het internet allemaal zeggen of doen. Leg hen ook uit dat misbruik niet alleen niet kan maar ook door de wet wordt bestraft.

| Veel jongeren doen aan cyberpesten als tijdverdrijf en beseffen de gevolgen voor het slachtoffer niet. Voor velen is het een spel, doe ze de consequenties van hun daden onder ogen zien. Je kan vertellen over concrete voorbeelden en gevolgen, zonder te verwijzen naar dingen die op jullie school zelf zijn gebeurd.

| Bespreek het cyberpesten in een niet-problematische context. Discussieer mee met de jongeren en laat ze mee bepalen wat kan en wat niet kan.

| Spreek duidelijke regels af over gedrag op het internet: niet hacken, geen virussen doorsturen, niet roddelen, niet schelden, geen mailtjes sturen als je boos bent...

| Leg jongeren duidelijk uit wat wettelijk strafbaar is en dat hier zware geldboetes en alternatieve straffen opstaan, die vaak terechtkomen bij de ouders.

- zich op het internet voordoen als iemand anders
- films of muziek onbetaald downloaden
- inbreuken op de privacy plegen
- foto's op het web publiceren zonder (schriftelijke) toelating van fotograaf en gefotografeerde

| Toon zelf interesse voor de zaken waarmee de jongeren bezig zijn op het internet. Zo kom je te weten wat hen bezighoudt en kan je helpen of ingrijpen waar nodig.

| Leg de jongeren uit hoe belangrijk het is dat ze elk geval van cyberpesten melden, ook als ze er niet rechtstreeks bij betrokken zijn. Ook pesten buiten de school kan best worden gemeld, dit heeft vaak een invloed op het gedrag en de resultaten op school.

| Werk aan een fijne omgeving en hou het (pest)gedrag van de jongeren in de gaten. Kinderen die zich niet vervelen en zich goed in hun vel voelen, pesten opvallend minder.

| Vraag bijscholingen aan de directie. Het vergt de nodige inspanningen om het net op school voldoende te beschermen en uiteraard is het noodzakelijk om op de hoogte te blijven van alle evoluties hieromtrent.

| Maak de ouders duidelijk dat zij verantwoordelijk zijn voor hoe hun kind omgaat met de moderne communicatiemiddelen en ook met de gevolgen van misbruik hiervan. Informeer hen over het fenomeen van het cyberpesten en over de manier waarop ze zich kunnen beveiligen of een blokkade instellen.

| Laat merken aan ouders en leerlingen dat de nieuwe pestmethode gekend is en vooral niet wordt geduld.

| Er is ook een hulplijn Pestweb (0800/2828280). Geef dit gratis telefoonnummer door aan je leerlingen. Als iemand die wordt gepest er met niemand over durft te praten, kan hij of zij toch daar terecht.

Omgaan met het slachtoffer

| Beloof geen zaken die je niet kan nakomen. Beloof zeker geen snelle oplossing ('Ik zal ervoor zorgen dat het snel ophoudt!'). Cyberpesten is, vooral door de anonimiteit, erg complex en niet altijd even eenvoudig te stoppen. Wijs aan de andere kant als leerkracht of ouder ook je verantwoordelijkheid niet af.

| Stel het slachtoffer gerust, ook al zijn de pesterijen niet gemakkelijk om dragen. Maak duidelijk dat hij of zij de beledigingen niet persoonlijk moet nemen en hier geen schuld aan heeft.

| Geef dezelfde raad als bij alle andere vormen van pesten: negeren. Het slachtoffer moet niet reageren op haatmailtjes. Als de pestkop merkt dat er geen reactie komt, is de lol er gauw af.

| Vraag het slachtoffer om de ongewenste informatie bij te houden. Je kan die opslaan of afdrukken. Indien nodig kan je deze informatie later gebruiken tegen je belagers.

| Onderzoek samen met het slachtoffer de manier van pesten. Is het permanent en blijvend of vluchtig en voorbijgaand? Zijn de bedreigingen concreet en moet je verdere stappen ondernemen? Heb je vermoedens van wie erachter zou kunnen zitten? Ga er niet te licht over en neem persoonlijke bedreigingen ernstig.

| Wanneer het de spuigaten uitloopt (stalken, aanhoudende telefoons, concrete bedreigingen), kan je contact opnemen met de Federal Computer Crime Unit van de politie. Het internet is namelijk niet geheel anoniem: de politie kan bijvoorbeeld op zoek gaan naar het IP-adres van de computer waaruit de verwerpelijke boodschappen vertrekken. Bijna alles is te traceren. Eigenschappen van documenten verraden de geregistreerde eigenaar van het programma: zo hangt bijvoorbeeld aan elk Word-documentje de naam van de (ouders van de) verzender.

| In sommige gevallen kan je het pesten op een technische manier stoppen. In een chatroom kan je de administrator op de hoogte brengen, die de pester dan kan waarschuwen en verwijderen. Internetproviders kunnen pebsites ver-

wijderen. Bij ontvangst van ongewenste e-mails, sms'jes of msn-berichten, kan je de afzender blokkeren.

Zie voor tips over het gebruik van het internet ook eens bij 'Nettiquette' in hoofdstuk 7.

Drank- en drugsgebruik bij jongeren

Het drankgebruik bij jongeren steeg de laatste jaren onrustwekkend. De grote drankmerken spelen hier handig op in door hun breezers en alcopops, sterke drank die naar limonade smaakt en daar ook op lijkt, op een hippe manier te promoten naar de jeugd toe. Ook drugsgebruik, vooral het roken van jointjes, is populair bij jongeren. Hoe ga je daar als ouder het best mee om?

| Of je als ouder toestaat dat je kind op jonge leeftijd begint te drinken, beslis je zelf. Bedenk wel dat veelvuldig alcoholverbruik je kind ongetwijfeld schade zal berokkenen. Het is allesbehalve gezond en bovendien zal je kind sneller betrokken geraken bij ruzies, ongelukken of vandalisme. Als je het beste met je kind voorhebt, bescherm je het tegen zijn of haar onervarenheid op het gebied van alcohol en drugs.

| Informeer je en informeer daarna je tiener. Drugs en alcohol verbieden zonder het 'waarom' te verduidelijken werkt niet. Leer je kind wat alcohol en drugs zijn, van waar ze komen en welke invloed ze op ons lichaam hebben. Doe niet alsof ze geen enkel leuk effect hebben, dat komt ongeloofwaardig over en dan luistert de jongere ook niet meer naar je uitleg over de nadelige gevolgen. Leg ook uit in welke criminele sfeer drugs wordt gemaakt, verhandeld en gebruikt.

| Maak duidelijke afspraken met je tiener als het aankomt op alcoholgebruik. Bepaal wat kan en wat niet kan, zodat de jongere al vroeg beseft dat dit geen consumptiegoed is als alle andere. Leg een leeftijd of een situatie vast waarop het wel kan, bijvoorbeeld vanaf je veertiende kan alleen een glaasje wijn op een familiefeest, vanaf je zestiende ook enkele biertjes op café, vanaf je achttiende ben je vrij in je drankgebruik.

| Schenk in geen geval alcohol op feestjes voor jongeren onder de zestien. Zo zet je ook de kinderen van andere ouders aan tot drinken.

| Als je tiener nog geen achttien is, kan je een uur opgeven wanneer hij of zij thuis moet zijn. Als je je veertienjarige zoon of dochter tot drie uur 's nachts laat weggaan, is er meer kans dat hij of zij op het slechte pad terechtkomt. Hij of zij zal dan ook vooral optrekken met oudere jongeren, die wel alcohol mogen drinken en misschien zelfs drugs gebruiken.

| Zorg dat je kind weet dat je er ook voor hen bent in tijden van nood en problemen. Vertel hen dat je, áls ze drugs gebruiken, liever de waarheid hoort dan leugens. Praat eerder met je kind dan het te straffen.

| Drugs- en alcoholgebruik heeft na een tijdje invloed op het karakter van de jongere: let vooral op stemmingswisselingen, maar ook op hoe je tiener omgaat met hobby's, schoolprestaties en sport. Mogelijk ontvang je signalen die erop kunnen wijzen dat je kind overmatig gebruikmaakt van drank en/of drugs.



Praat ik luider tegen een slechthorende?

Ouderen, zieken en gehandicapten

Vroeger werden ouderen, langdurig zieken en gehandicapten in de maatschappij al gauw aan hun lot overgelaten en ergens in een instelling of een ver hoekje geplaatst. Gelukkig beseffen we nu dat deze mensen maar erg weinig verschillen van ons en evenveel recht hebben op geluk en een volwaardige plaats in de maatschappij.

Deze mensen hebben soms geen hulp nodig en willen meestal allerm minst anders worden behandeld dan jonge, gezonde of valide mensen. Zonder hen te betuttelen, kunnen we hun leven gemakkelijker of aangenamer maken door allerlei afspraken en middeltjes. Het belangrijkste is om te voorkomen dat zij in een sociaal isolement belanden.

Met dit hoofdstuk hebben we niet de bedoeling ouderen, zieken en gehandicapten in een apart vakje te duwen. Natuurlijk kunnen bejaarden of rolstoelgebruikers kerngezond zijn en kan een diabetespatiënt of een dove persoon een superspannend leven leiden. Zij zijn niet 'anders'. Wel vragen sommige ziektes of handicaps om een specifieke benadering. Zo praat je luider tegen een slechthorende, geef je meer structuur aan een dementerende, duw je een diabetespatiënt niet demonstratief een taart onder de neus en neem je geen parkeerplaats in van een rolstoelgebruiker. Aan de andere kant zijn er omgangsregels die in zowat alle situaties de omgang gemakkelijker maken, zij hebben dan ook vooral te maken met respect voor elkaar. En dat verdient iedereen.

Een dagje ouder

Door de vergrijzing zijn er meer bejaarden dan kinderen. Je kan deze bevolkingsgroep dan ook niet zonder meer negeren. Ook voor de omgang met senioren bestaan er etiquetteregeltjes die het zowel voor hen als voor ons gemakkelijker maken. Ook de bejaarde hoeft zich aan bepaalde normen te houden. Als het respect van twee kanten komt, kan het contact tussen (heel of wat minder) jong en oud erg aangenaam verlopen.

Omgaan met ouderen

| Bij bejaarden gaat het lichaam niet altijd meer even vlot mee. Het is dan ook geen overbodige luxe om recht te staan voor ouderen. Zeker op het openbaar vervoer is het niet vanzelfsprekend voor een bejaarde om lang recht te staan. Help hem of haar ook op zijn of haar plaats als dat nodig is.



| Heb er begrip voor dat ouderen niet altijd even snel zijn in het verkeer, op de trap, aan de kassa van de winkel. Maak je er niet druk in en houd alleszins ongepaste opmerkingen voor jezelf.

| Bied aan ouderen die je goed kent eventueel aan om een tekst in een andere taal te vertalen of om brieven voor te lezen als ze slechtziend zijn.

| Bejaarden kunnen erg eenzaam zijn. Als je te weinig tijd hebt om een oud familielid te bezoeken, stuur dan eens een kaartje of maak een telefoontje. Laat horen dat je desondanks aan hem of haar denkt.

| Ga er niet van uit dat oudere mensen tijd genoeg hebben. Verwittig altijd op voorhand als je een bezoekje wil brengen. Gepensioneerden van vandaag zijn best actief en zitten vaak in verschillende hobbyclubs, anderen houden 's middags een middagdutje of volgen 's avonds soaps. Houd rekening met hun dagindeling, ze zijn er vaak erg aan gehecht.

| Als je een diner moet organiseren en er zijn een aantal oudere mensen waarvan je de eetgewoonten niet kent, zorg dan dat je rekening houdt met gebitten die niet alles even vlot meer kunnen eten. Opgelet dus met sommige vleeswaren en met hard fruit.

| Desondanks de grote interesse in pc-cursussen en internetopleidingen zijn veel ouderen nog niet op de hoogte van een aantal nieuwigheden, wat het voor hen moeilijker maakt om mee te draaien in de huidige maatschappij. Ouderen durven niet altijd om een uitgebreide uitleg te vragen en vermijden dan ook vaak het gebruik van zulke toestellen. Als je interesse opmerkt bij je (groot)ouder, bied dan spontaan je hulp aan om uit te leggen hoe bijvoorbeeld een gsm, een pc of een gps functioneert.

Gedrag van de oudere in de maatschappij

| Omgangsregeltjes zijn er om elkaar het leven gemakkelijker te maken, meestal kunnen we ze dan ook flexibel kunnen benaderen. Zo is het hoffelijk om recht te staan voor een bejaarde. Maar het is uiteraard ook hoffelijk als een bejaarde die nog goed te been is, opstaat voor een zwangere vrouw of voor een jongere met het been in het gips.

| Ook voor bejaarden is het belangrijk om rekening te houden met de persoonlijke hygiëne. Mondhygiëne bijvoorbeeld vertelt erg veel over jezelf. Ook aan je klederdracht en eventueel aan je make-up hoor je de nodige aandacht te schenken. Wees fier op jezelf, ongeacht je leeftijd.

| Je hebt als zestigplusser de mogelijkheid om gebruik te maken van het openbaar vervoer aan sterk verminderde tarieven of soms zelfs helemaal gratis. Het is vaak gemakkelijker als je bijvoorbeeld 's middags de bus neemt om boodschappen te doen in plaats van om vier of vijf uur, wanneer de bussen zijn volgeladen met mensen die van hun school of werk komen. Zij hebben vaak niet de keuze om op een ander tijdstip te reizen.

| Houd er rekening mee dat het leven alsmaar sneller gaat en niet enkel topmanagers aan timemanagement horen te doen om alles rond te krijgen. Je wordt dan ook vaak in de agenda 'ingepland', wat zeker niet wil zeggen dat je (klein)kinderen je niet met plezier een bezoekje brengen. Het lukt hen alleen niet altijd zo veel als jij misschien zou willen. Verwijt het je familie dan ook niet als ze op bezoek komen, maar maak het net extra gezellig.

| Je eist niet dat kleine kinderen je een zoen geven, maar je wacht rustig af. Sommige kindjes kussen nu eenmaal niet graag, zeker niet als ze de persoon in kwestie niet goed kennen.

| Vroeger was niet altijd beter en de jeugd van vandaag is niet slechter dan die van vroeger. Wees verdraagzaam en houd er rekening mee dat ook jij jong bent geweest.

Dementie in je omgeving

Dat we alsmaar langer leven zorgt er ook voor dat we meer worden geconfronteerd met allerhande ziektes. Dementie is er een van. Het is dan ook belangrijk dat we ons een beetje kunnen verplaatsen in de leefwereld van deze mensen en weten hoe we het best met hen omgaan.

Leven met een dementerende

| De dementerende mens is een volwassen mens. Benader hem of haar met respect. Gebruik ook niet de hele tijd verkleinwoorden. Wanneer we hem of haar als een kind benaderen, lokt dat terecht al gauw boosheid uit.

| Het is goed dat hij of zij actief blijft. Neem niet uit handen wat hij of zij nog zelf kan, dat is belangrijk voor de eigenwaarde. Je kan ook activiteiten samen doen, zoals naar de winkel gaan of afwassen. Leg echter nooit druk op hem of haar. Als iets niet lukt, leid dan de aandacht af zodat hij of zij niet het gevoel krijgt te hebben gefaald.

| Stel niet te veel vragen aan de dementerende. Stel niet meer dan één vraag tegelijk, twee vragen onthouden lukt niet meer. Blijf evenmin doorvragen als hij of zij het niet meer weet. Dit kan erg frustrerend zijn.

| Geef niet meer dan één advies of taak tegelijk. Bijvoorbeeld: 'Kom, we gaan afwassen.' Voeg dan meteen de daad bij het woord. Anders is hij of zij het weer vergeten.

| Vaste structuren zijn belangrijk. Dat zijn of haar dagelijkse leefwereld onveranderd blijft, helpt de dementerende om zich te oriënteren. Laat meubels, toiletgerief, asbak en dergelijke op hun vaste plaats staan en kies bij nieuw behang, gordijnen of meubels voor kleuren die lijken op de vorige versie.

- | Hanteer zoveel mogelijk een vaste dagindeling. Routine geeft vertrouwen.
- Breng hem of haar niet te vaak in nieuwe, andere situaties. Om beurten een weekend bij een van de acht kinderen is een te grote opgave.
 - Probeer er ook voor te zorgen dat er niet te veel afwisseling is tussen de helpers in huis.

| Help de beginnende dementerende met tijdsoriëntatie. Zeg bijvoorbeeld: 'Het is nu halfelf, koffietijd,' of 'Het is vandaag woensdag. Mevrouw Janssen komt u helpen.' Wanneer het tijdsbesef verloren is gegaan, helpt dit echter niet meer.

| De dementerende mens is sneller vermoeid en sneller overbelast. Vermijd daarom te veel drukte in huis (opgelet voor weekends en feestdagen), te veel vreemde gezichten, te veel tv en radio.

| Wanneer de dementerende iets doet wat algemeen als onfatsoenlijk wordt beschouwd, zoals de rok optillen, reageer je op een kalme manier. Hij of zij beseft niet meer dat dit iets is wat je niet doet, dus wees niet kwaad.

| Voorkom dat hij of zij in een isolement geraakt. Soms heeft de dementerende zelf de neiging zich terug te trekken, omdat hij of zij zich onzeker voelt. Ook al wil je risico's als weglopen vermijden, neem hem of haar af en toe mee naar buiten.

| Neem de gevoelens van een dementerende mens serieus. Als hij of zij verdrietig is over het feit dat de partner, die in werkelijkheid al lang overleden is, maar niet thuiskomt, is hij of zij écht verdrietig. Troost hem of haar zonder je druk te maken. Leid na enige tijd voorzichtig de aandacht af.

| Wanneer een dementerende naar jouw gevoel onterecht boos of agressief reageert, dan mag je die persoon daar kalm op wijzen. Vraag echter geen begrip, hij of zij kan zich niet meer inleven in het standpunt van anderen.

| Ook wanneer de dementerende ons niet meer herkent en onze spreektaal niet meer verstaat, blijft het mogelijk contact te houden. Dementerenden zijn namelijk vaak erg gevoelig voor lichaamstaal. Een hand, een kus, een omarming zal hij of zij nog lang begrijpen en als warmte ervaren. Bovendien kan je hierdoor de aandacht trekken.

| Ook de toon waarop je iets zegt, kan bij vergevorderde dementie erg veel belang hebben. Een geruststellende toon zal hem of haar meer kalmeren dan een opgewekte toon.

Praten met een dementerende

| Vermijd testsituaties. Je maakt de dementerende nog onzekerder als je hem of haar telkens vraagt naar zijn of haar leeftijd, naar jouw naam of naar wat hij of zij laatst heeft gedaan.

| Als je iets wil zeggen tegen de dementerende, maak dan oogcontact en spreek zijn of haar naam uit. Spreek langzaam en duidelijk.

| Gebruik in een gesprek korte, eenvoudige zinnen en maak ook gebruik van andere zintuigen dan het gehoor. Laat een foto zien, laat hem of haar voelen aan een voorwerp, laat hem of haar ruiken aan een meegebracht boekje of aan een lievelingsgerecht.

| Wanneer je met een dementerende over bepaalde gebeurtenissen, mensen of plaatsen wil praten, vertel je zelf best de belangrijkste dingen. De dementerende persoon hoeft dan alleen maar te knikken of te zeggen dat dat klopt.

| Ga met een dementerende niet in een welles-nietesdiscussie. Het leidt meestal alleen tot spanningen en frustratie.

Mensen met diabetes

Veel situaties in ons leven vragen om een beetje tact en begrip. Diabetes is daar geen uitzondering op. We kennen in onze huidige samenleving allemaal wel iemand die diabetes heeft. Om ook hier op een juiste manier mee om te kunnen gaan, is het belangrijk dat we volgende etiquetteafspraken even goed doornemen.

Omgaan met mensen die aan diabetes lijden

| Behandel mensen met diabetes in de eerste plaats zoals je iemand anders zou behandelen. Laat hen weten dat je er voor hen bent. Probeer hen zo goed mogelijk te ondersteunen, zonder te betuttelen.

| Gebruik niet steeds het woord 'normaal' als je over diabetes spreekt. Zeg bijvoorbeeld niet 'Hij leeft een zo normaal mogelijk leven' of 'U ziet er toch normaal uit'. Met dergelijke uitspraken geef je juist aan dat mensen met diabetes niet normaal zouden zijn. Iedereen kan worden getroffen door diabetes, ook jonge mensen. Het is helemaal niet aan mensen 'te zien'.

| Vertel diabetespatiënten niet voortdurend wat ze moeten doen en laten. Vertrouw erop dat mensen met diabetes hun eigen beslissingen kunnen nemen. Ze zijn hoogstwaarschijnlijk veel beter op de hoogte van diabetes dan jijzelf.

| Een diabetespatiënt volgt vaak een aangepast dieet. Als je hem of haar uit eten neemt, noem het dan niet 'ongezellig' dat hij of zij een slaatje neemt in plaats van een pizza en afziet van een dessertje. Dat maakt het voor hem of haar alleen maar moeilijker om zich aan het voedingsschema te houden.

| Als iemand in je naaste omgeving diabetes heeft, wees dan bereid om te luisteren en te helpen. Leer bijvoorbeeld een injectie te geven of een bloedglucosemeting te doen.

Als je zelf diabetes hebt

| Als je zoals iedereen wil worden behandeld, maak dan geen groot probleem van je diabetes. Laat je diabetes niet overkomen als een zware last die je alleen moet dragen en wek evenmin medelijden op.

| Bepaalde personen moeten op de hoogte zijn van je diabetes, namelijk je naaste familie en vrienden, je leerkracht of collega's. Kortom, de personen van wie je weet dat ze begrip hebben voor je situatie en die je kunnen helpen in geval van nood. Licht deze personen in over de mogelijke gevolgen van diabetes. Leer hen ook je glucosewaarde te meten.

| Breng begrip op voor mensen die je ziekte niet kennen. Mensen die nog nooit in contact zijn geweest met diabetes, kunnen onmogelijk begrijpen wat het allemaal inhoudt. Sta hier positief tegenover, gebruik deze situatie om hen iets bij te leren.

| Het is best mogelijk dat sommige mensen minder beschikbaar en behulpzaam zijn dan je had gehoopt. Indien mogelijk, bespreek dit met hen, misschien zien ze zelf niet in op welke momenten ze je beter hadden kunnen bijstaan. Soms is het ook niet altijd even duidelijk wat je net verwacht van anderen.

| Je zal mensen tegenkomen die ongevoelige uitspraken doen over diabetes. Laat, zonder je te snel aangevallen te voelen, gerust weten dat zulke uitspraken je kwetsen en waarom.

| Drink op feestjes best niet te veel alcohol. Dat verhoogt de kans op een abnormale daling van de bloedsuikerspiegel.

| Bereid je altijd goed voor. Zorg dat je altijd een extra snack, insuline of andere medicatie, suikervrije drank en de nodige uitrusting (bloedglucosemeter, insulinepomp, insuline-injectie) bij de hand hebt. Zorg indien mogelijk voor een tweede bloedglucosemeter op het werk of op een andere plaats waar je veel tijd doorbrengt.

Rolstoeletiquette

Een mens kan om verschillende redenen in een rolstoel terecht komen. Hij of zij kan verlamd zijn na een ongeluk, al van bij de geboorte niet kunnen lopen, een spierziekte hebben. Sommige rolstoelgebruikers zijn zo fit als een hoentje, sommigen hebben ook met dagelijkse klussen problemen, een minderheid is ook geestelijk gehandicapt. Hier zijn tips die je voor elke andersvalide kan gebruiken. En ook voor de rolstoelgebruiker zelf zijn er enkele dingen waar hij of zij op kan letten.

Mensen zonder rolstoel

| Parkeer je auto nooit op een invalidenparkeerplaats, ook niet als je maar eventjes blijft.

| Een invalidentoilet mag je als niet-rolstoelgebruiker wél gebruiken, zeker als het 'file' is aan de vrouwentoiletten. Je zit er niet langer dan een paar minuutjes en benadeelt de rolstoelgebruiker niet. Wel kan je hem of haar voorlaten.

| Wanneer je iemand ontmoet die in een rolstoel zit, is er meestal een verschil in hoogte. Wanneer je een gesprek met elkaar aangaat, probeer dan zoveel

mogelijk op gelijke ooghoogte met elkaar te communiceren. Dit betekent niet dat je ook moet spreken alsof je tegen een klein kind bezig bent!

| Behandel iemand die in een rolstoel zit – welke belemmering de persoon ook heeft – zoveel mogelijk zoals jezelf wil worden behandeld.

| Is er iemand de rolstoel duwt, wil dit niet zeggen dat je moet doen alsof de andersvalide er niet bij is.

| Als een rolstoelgebruiker (hopelijk per ongeluk) tegen jou aanrijdt, dan hoef jij je niet uit medelijden te verontschuldigen. Ook hier wil de rolstoelgebruiker worden behandeld zoals alle andere mensen en hij of zij wil ook gewoon ‘sorry’ kunnen zeggen.

| Het is niet ongepast aan een rolstoelgebruiker te vragen hoe hij of zij in de rolstoel is terechtgekomen, je toont op deze manier een gezonde interesse in die persoon.

Mensen met rolstoel

| Leg niet de nadruk op wat je niet kan, besef vooral wat je allemaal wél kan. Ook jij kan vele dromen waarmaken en gelukkig zijn.

| Iemand in een rolstoel moet, mag en kan, zich af en toe afhankelijk opstellen. Als je hulp nodig hebt, vraag je dat gewoon.

| In geen geval maak je misbruik van je handicap. Denk dus niet dat je mensen kan voorsteken omdat je in een rolstoel zit. Als je wil worden behandeld als ieder ander, moet je je ook zo gedragen.

| Wees gewoon jezelf, zonder zelfmedelijden. Anderen zullen dan ook veel sneller naast die rolstoel kijken naar de echte jij.

| Rij voorzichtig met je rolstoel, zeker als die elektrisch is. Het is ook een voertuig en dus moet je rekening houden met de andere weggebruikers.

Praten met slechthorenden

Veel mensen, niet alleen ouderen, zijn slechthorend of horen zelfs helemaal niets. Er zijn ook etiketteregels voor de omgang met mensen met gehoorproblemen of voor die menen zelf.

Omgaan met een slechthorende

| Praat langzaam en duidelijk en spreek vooral de medeklinkers goed uit. Schreeuwen helpt niet. Als je goed articuleert, wordt ook het liplezen gemakkelijker.

| Gebruik lichaamstaal of gebaren.

| Spreek met een slechthorende van op een korte afstand. Hoe korter de afstand, hoe minder geluiden de ontvangst verstoren. Probeer daarom ook achtergrondlawaai als de radio uit te schakelen. Een slechthorende is niet in staat om uit een veelheid van geluiden één geluid te halen.

| Wees geduldig, gebruik desnoods eens andere woorden of probeer het met het wijzen naar dingen.

| Zorg dat de slechthorende kan zien wat je zegt. Iemand die slecht hoort, ondersteunt het gehoor met de ogen. Een doof persoon heeft zelfs geen andere optie. Vermijd tegenlicht en schemering. Het gezicht en de lippen van de spreker moeten zichtbaar zijn om te kunnen liplezen.

| Als er een tolk is, richt je je nog altijd tot de dove persoon zelf, niet tot de tolk.

| Neem in gezelschap de slechthorende op in het gesprek. Herhaal telkens het onderwerp, dan voelt de slechthorende zich een evenwaardig lid van de groep. Probeer niet met te veel mensen door elkaar te praten, dat maakt ook liplezen extra moeilijk.

| Er is niets fouts mee om een slechthorende die te luid praat, te vragen om dit iets stiller te doen. Zelf kan hij of zij immers niet bepalen of zijn of haar woorden te stil of te luid zijn.

| Je hoeft woorden als ‘zien’, ‘lezen’ of ‘kijken’ niet angstvallig te vermijden, net zoals je het woord ‘lopen’ niet moet vervangen door ‘rijden’ als je een rolstoelpatiënt vraagt mee te komen. Ook zij weten perfect wat je bedoelt.

| Wanneer je aan een slechthorende namen en adressen moet geven of mededelingen die moeten worden onthouden zoals een afspraak, schrijf ze dan op. Zo voorkom je misverstanden.

| Liplezen kan erg vermoeiend zijn. Heb er begrip voor dat de slechthorende of dove zich af en toe wil terugtrekken uit een lang gesprek.

| Als er iemand in je naaste omgeving doof is, kan het een goed idee zijn gebarentaal te leren.

Als je slecht hoort

| Probeer als slechthorende in het gezelschap naast iemand te gaan zitten die je duidelijk kan verstaan en die jou, indien nodig, kan helpen met het begrijpen van het gesprek. Doe niet alsof je alles verstaat wanneer dit niet zo is, durf om herhalingen vragen. Zoniet kom je onzeker en onwetend over. Schaam je ook niet als je iets verkeerd hebt begrepen, met een vleugje humor charmeer je ongetwijfeld het gezelschap.

| Bij gelegenheden als huwelijken, begrafenissen of politieke toespraken kan je aan de organisatie of ceremoniemeester op voorhand de teksten op papier vragen.

| Als je slecht hoort, maak dat dan duidelijk aan je gesprekspartner, zo kan die er rekening mee houden. Spreek zelf rustig en duidelijk, daardoor zal ook je gesprekspartner trager en duidelijker spreken.

Omgaan met slechtzienden

Er zijn ook veel mensen die slecht kunnen zien of blind zijn. Ook zij willen worden benaderd als iedere andere persoon. Dit neemt niet weg dat je rekening moet houden met het feit dat zij weinig of niets zien, anders isoleer je hen al snel.

Omgangsregeltjes voor de ziende

| Zeg bij de begroeting altijd je naam, ook als jullie elkaar kennen. Je stem is namelijk niet altijd direct te herkennen.

| Gebruik zoveel mogelijk woorden, zodat de slechtziende weet wat er gebeurt: 'Goedemiddag, mevrouw Claes, ik ben het, Patrick Teerlinck, zullen we elkaar een hand geven? Ik sta links van u.'

| Als je een slechtziende laat staan in een onbekende omgeving, zorg er dan voor ze iets aan kunnen raken, zoals een muur of een tafel, zodat ze niet helemaal geïsoleerd komen te staan. Als je iemand naar een stoel begeleidt, plaats zijn of haar hand dan op de rug van de stoel.

| Vertel bij een maaltijd waar borden en bestek zich op de tafel bevinden en bied je hulp aan bij het snijden van het vlees.

| Verleg in het huis van een slechtziende of blinde niet zomaar dingen die een vaste plaats hebben.

| Als je wordt gevraagd als begeleider op te treden, bied dan je elleboog aan in plaats van de persoon vast te pakken. Hij of zij zal waarschijnlijk net iets achter je lopen om de bewegingen van je lichaam te kunnen volgen. Beschrijf de route tijdens het lopen.

| Vermijd storende omgevingsgeluiden. Ze zorgen ervoor dat de slechtziende iemand soms niet hoort aankomen.

| Raak een slechtzijende of blinde niet onverwachts aan, maar vertel wat je gaat doen. Als je een hand wil geven, raak je best eerst voorzichtig zijn of haar hand aan.

| Help een slechtzijende of blinde niet zonder eerst te vragen of hij of zij wel hulp nodig heeft. De meesten kunnen zich aardig uit de slag trekken.

| Vermijd struikelblokken als half openstaande deuren en onaangeschoven stoelen.

| Ga nooit de kamer uit zonder iets te zeggen. De persoon kan denken dat er alleen een stilte is gevallen in het gesprek en ondertussen rustig een nieuw gesprek op gang trekken. Zelfs als je van stoel wisselt, hoor je dat te zeggen.

| Roep nooit de naam van de blindengeleidehond en probeer nooit zijn aandacht te trekken.

| Weiger als restauranthouder of winkelier nooit de toegang aan een blindengeleidehond. Dat is ook de toegang weigeren aan de blinde persoon.

Praten met een slechtzijende

| Vertel altijd wie er in de kamer is. Stel iedereen voor, ook kinderen en huisdieren.

| Spreek de slechtzijende zelf aan in plaats van zijn of haar begeleider.

| Er is geen enkele reden om tegen een slechtzijende luider te praten.

| Kijk de persoon tegen wie je spreekt, recht aan. Dan hoort hij of zij goed waar je staat en kan hij of zij je aankijken.

| Vermijd vage begrippen als 'hier' of 'daar'. Praat in termen van afstanden, stand van de wijzers van de klok, of links of rechts: wees duidelijk en concreet.

| Wees niet zuinig met woorden als je bijvoorbeeld je omgeving beschrijft. Een zwijgzame persoon is geen beste compagnon voor iemand met een visuele beperking. Aan de andere kant moet je ook niet geforceerd de hele tijd praten, dat is vermoeiend. Het is niet erg als er een stilte valt.

Als je zelf slechtziend of blind bent

| Als mensen niet aan je kunnen zien dat je blind bent, doordat je bijvoorbeeld geen witte stok of blindengeleidehond hebt, kan het goed zijn dat te vertellen als ze jou aanspreken. Zo voorkom je dat ze allerlei gebaren of gelaatsuitdrukkingen gebruiken of een vraag enkel beantwoorden met een knik.

| Als je op straat aan het wandelen bent en je hond geraakt afgeleid omdat iemand hem streelt, spreek die persoon dan aan. Vertel hem of haar waarom hij of zij dat beter niet doet. Blijf altijd beleefd, het zijn trouwens vaak kinderen die spontaan op een hond aflopen.

| Durf om hulp te vragen als je bijvoorbeeld de weg kwijt bent of wil weten welke bus het is die aan het hokje stopt.

| Sluit je niet op en wees niet bang om naar buiten te gaan. Als je over een steen struikelt, is dat niet het einde van de wereld. Ook een ziende kan dat overigens overkomen. Als je zelfverzekerd overkomt, zullen mensen veel sneller een praatje met je slaan.



Kan ik een man ten dans vragen?

Vrije tijd

We leven in een wereld waarin alles snel vooruit moet gaan en waarin de werkdruk blijft stijgen. Toch beseffen veel mensen dat ze tijd vrij moeten maken om ontspanning in te plannen. Iedereen heeft er wel eens nood aan stoom af te blazen.

Vrije tijd is een kostbaar goed dat iedereen invult hoe hij of zij dat zelf wil. Maar wat je ook doet als hobby of ontspanning, golfen, wandelen met de hond, chatten op het internet of een partijtje darts spelen op café, vrijwel elk tijdverdrijf heeft z'n omgangsregeltjes. Regeltjes die ervoor zorgen dat iedereen ten volle van zijn of haar ontspanningsmoment kan genieten.

Velen denken dat ze perfect op de hoogte zijn van deze regeltjes, anderen vinden het dan weer niet belangrijk om hier aandacht aan te schenken. Maar de realiteit leert ons dat er een enorme behoefte is aan duidelijke afspraken tijdens onze vrije tijd en het geen kwaad kan dat we een aantal van deze belangrijkste regeltjes nog eens opfrissen.

H
7

In de fitnessclub

Fitnessclubs rijzen als paddenstoelen uit de grond en kunnen amper het groeiende aantal enthousiaste sportievelingen bijhouden. Sommigen doen het om af te vallen, anderen om hun conditie op peil te houden. Sporten is gezond en het blijft een noodzaak om dit voldoende te stimuleren, zowel bij jongeren als bij volwassenen.

Het is dan ook jammer dat scholen niet voldoende aandacht besteden aan het in contact brengen van jongeren met verschillende sporten en sportcentra, wat ineens een goede gelegenheid kan zijn om de etiketteregels hieromtrent eens uit te leggen. Wij geven je alvast de omgangsregels in de fitnessclub. Elke fitnessclub heeft zo zijn eigen ongeschreven gewoontes, maar hier zijn alvast wat tips die in alle clubs gelden.

- | Neem een handdoek mee en gebruik hem. Als je een toestel al zittend gebruikt, leg je altijd een handdoek onder je zitvlak, zodat de volgende niet in jouw zweet moet zitten. Maak ook altijd je toestel droog als je klaar bent.

- | Gebruik deodorant zodat je geen onaangename lucht verspreidt.

- | Als iemand een fitnessstoezel gebruikt waarmee ook jij wilde gaan trainen, vraag dan of je mee mag doen. Je kan de oefening dan om beurten doen. Het gewicht is overigens gemakkelijk aan te passen door de pin te verplaatsen. Niemand heeft het recht om een toestel langer dan een kwartier voor zich te houden.

- | Als je merkt dat iemand wacht totdat jij klaar bent, vraag dan vriendelijk of die persoon met je mee wil trainen. Je kan hem of haar ook vertellen hoe lang je nog bezig bent met die oefening: 'U kan na vijf minuutjes, dit is mijn laatste oefening.'

- | Als iemand een oefening aan het doen is die je ook wil leren, let dan op hoe de oefening in elkaar zit en vraag eventueel of die persoon je nog wat uitleg wil geven. Sta niet te lang te kijken, niemand vindt het leuk te worden aangestaard tijdens het trainen.

| Zet draagbare cd-spelers en mp3-spelers niet te luid. Zog ervoor dat het de mensen naast je niet stoort. Begin in geen geval mee te zingen.

| Als je hulp nodig hebt om een toestel in te stellen, vraag dan aan iemand bij jou in de buurt of aan een trainer of ze je kunnen helpen. Ook als je niet meer weet hoe een toestel werkt, vraag je om uitleg.

| Schreeuw niet of kreun niet ontzettend luid. Het enige effect is dat mensen begrijpen dat je een oefening doet die je nog niet kan. Gedraag je niet aanstellerig en houd je aan je trainingsschema.

| Ruim gewichten, ballen of matjes op nadat je ze hebt gebruikt. Plaats altijd de gewichten in de juiste volgorde terug in het rek. Ook jij hebt geen zin om telkens de juiste gewichten bij elkaar te zoeken.

| Ga niet op een toestel zitten dat je niet gebruikt. Misschien wilt iemand anders het gebruiken waar het voor dient. Verzamel ook geen hoop gewichten die je het komende uur zou kunnen gebruiken. Wat je op een bepaald moment niet effectief gebruikt, deel je met anderen.

| Bezet maar één toestel tegelijk. Als je oefening bestaat uit de afwisseling tussen twee toestellen, kan je misschien best aan iemand vragen om onderling af te wisselen.

| Respecteer andermans privacy. Als iemand aan het trainen is, is het niet het juiste moment om die persoon aan te spreken over werk of familieproblemen. Wacht met een praatje te slaan tot de persoon gedaan heeft met de oefening. Naar de fitness ga je om te ontspannen. Ook al train je samen met collega's, het is niet de bedoeling dat er constant over het werk wordt gepraat, of erger nog, geroddeld.

| Toon respect voor de sportinstructeurs. Word niet boos als ze je corrigeren, zij proberen gewoon hun job te doen.



Een partijtje golf

Golf is een van de meest beoefende sporten ter wereld. Het is ook een sport waar etiquette en regeltjes nog steeds hoogtij vieren. Om geen vervelende opmerkingen te krijgen en omdat iedereen ten volle van het spel zou kunnen genieten, geven we graag de belangrijkste etiquetteafspraken mee.

Algemene richtlijnen

| Meld je altijd bij de *caddiemaster*. Laat je baanpermissie, jaarkaart of handicappasje zien en betaal je *greenfee*.

| Gsm's zijn in sommige clubs verboden tijdens het spel. Wanneer je hem wel mag op laten staan, zet je hem op de trilfunctie. Houd eventuele telefoontjes kort of verwijder je.

| Je hebt respect voor de natuur. Je laat zeker geen afval achter.

| Voor de aanvang van het spel markeer je best je bal om misverstanden te voorkomen.

| Meestal mag je het clubhuis niet betreden met golfschoenen omdat je spikes de vloer kunnen beschadigen. Houd je daar ook aan.

| Draag een gepaste outfit. Te korte broeken of rokken en diepe decolletés worden niet gedragen op de golfbaan.

Tijdens het spel

| Je begint netjes bij de eerste hole en werkt de holes in de juiste volgorde af.

| De speler met de laagste handicap heeft de zogenaamde 'eer', hij of zij mag beginnen met afslaan. Tijdens het spelen is het de speler met het minste aantal slagen op de vorige hole die de eer heeft.

| Wees altijd voorzichtig tijdens een proefzwaai of het slaan van de golfbal: let op dat je niemand kan raken met je club, sla pas als de spelers voor jou ver genoeg zijn verwijderd en maak nooit een oefenswing in de richting van een persoon. Als je golfbal toch per ongeluk een kromme baan beschrijft en dreigt in de buurt van andere mensen te komen, roep je luid 'fore'. Dan weten die mensen dat ze zich moeten beschermen.

| Je maakt hooguit twee proefswings. Uiteraard moet je je voorbereiden, maar laat dat niet te lang duren. Er staan mensen te wachten.

| Baanpersoneel heeft altijd voorrang. Wanneer ze aan het werk zijn, wacht je met slaan tot ze duidelijk maken dat je verder kan spelen.

| Als er iemand een bal gaat slaan, houd dan afstand. Jouw plaats is altijd rechts voor de speler (of bij de vlag als je die moet bewaken). Uiteraard ga je nooit tussen de speler en de hole staan.

| Stoor een andere speler niet als hij of zij een bal gaat slaan. Je bent dan stil en maakt evenmin opvallende bewegingen.

| Houd de vaart in het spel, zodat niemand moet wachten. Als alle spelers hun hole hebben gemaakt, verlaten jullie dan ook de green. De scorekaart vul je in onderweg naar de volgende hole.

| Je rijdt nooit met je golfkarretje op een green of op een afslagplaats.

| Volgens de regels mag je hoogstens vijf minuten zoeken naar een bal. Daarna moet je de spelers van de partij achter jou doorlaten. Als je dan je bal vindt, wacht je tot al die spelers doorgaan naar de volgende hole.

| Je laat partijen voor die minder spelers hebben; zij spelen immers sneller.

| Als je als partij wordt doorgelaten, bedank je vriendelijk.

| Een bunker waarin je slecht geslagen bal is terechtgekomen, betreed je altijd langs de lage kant. Je laat hem netjes achter en harkt putten en voetstappen weg.

| Deukjes (*pitchmarks*) maak je ongedaan met een *pitchfork* voor je verder speelt.

| Als je bal in de weg ligt voor een andere speler, dan plaats je een muntje of balmerker achter de bal.

| Zorg ervoor dat je de hole niet beschadigt als je de vlaggenstok eruit neemt. Je bal haal je met je hand uit de hole.

Darts als sport

Darts is een vorm van ontspanning die de laatste jaren erg aan populariteit won, niet enkel in cafés maar ook op professioneel niveau groeide het niveau en de ernst. Reden te meer om ons aan bepaalde etiketteregeltjes te houden.

| Wees een sportman. Een *darter* schudt altijd aan het begin van de partij de hand met zijn tegenstander en wenst hem of haar succes. Maar ook na de wedstrijd geef je de tegenstander een hand.

| Omdat darten veel concentratie vergt, is het belangrijk dat diegene die gooit, niet wordt afgeleid. Iedereen moet stil zijn als er wordt gegooid. Ga zeker niet tegen de speler praten. Wacht ook met eventuele felicitaties tot de speler al zijn darts heeft gegooid. Je gaat ook niet heftig bewegen in het gezichtsveld van de speler; dit geldt zeker voor de teller.

| Alleen de teammaat of de teller mogen de speler vertellen wat hij heeft gegooid en dit alleen als hij of zij erom vraagt. Alleen de teammaat mag de speler vertellen wat hij of zij met de volgende pijl moet gooien.

| Roep niet na elke pijl die je hebt gegooid.

| De tegenstander neemt best plaats achter de speler als die moet gooien.

| Ga als partner of tegenspeler niet telkens lopen als je niet aan de beurt

bent. Je kan wel eens een drankje gaan halen, maar zorg ervoor dat de anderen je snel weten te vinden.

| Drink niet overmatig voor of tijdens het darten. Er is geen enkel bezwaar tegen een biertje, maar als je een stuk in je kraag hebt, breng je de anderen, de teller in de eerste plaats, in gevaar.

| Je haalt pas de pijlen uit het bord nadat de score is genoteerd.

Japanse gevechtssporten

Oosterse gevechtssporten als judo, aikido of karate hebben weinig of niets te maken met ordinaire vechtpartijen. Deze sporten staan gelijk aan hiërarchie, discipline en respect.

Tijdens de training

| Het buigen is een belangrijke uiting van respect. Je buigt de eerste keer voor een training om als leerling je respect uit te drukken voor de trainer en om een goede training te vragen. Je buigt de tweede keer om te beloven dat je gemotiveerd en doelgericht zal trainen. Na de training buig je om te bedanken voor de gegeven training en om uit te drukken dat je genoeg training hebt gehad.

| Ook als je het leslokaal, de dojo, binnen- of buitengaat, buig je. Je buigt eveneens als je van partner wisselt en voor elk gevecht.

| Je noemt de trainer niet bij de naam, maar je noemt hem 'sensei'.

| Je mag iets vragen aan een oudere student of aan de trainer, maar probeer *kata's* buiten de les vanbuiten te leren, zodat je je tijdens de training kan focussen op de techniek.

| Als je de dojo moet verlaten, vraag dan toestemming aan de trainer.

- | Bedank de trainer altijd voor zijn of haar hulp.
- | Ga niet voor maar achter iemand door.
- | Behandel iedereen met respect, ook buiten de dojo.

Wat doe je niet

- | Je draagt geen juwelen of een horloge.
- | Je traint niet met los lang haar. Bind het altijd vast.
- | Het is erg onfatsoenlijk om je hygiëne niet te verzorgen, karate is immers een contactsport. Je nagels horen proper te zijn, kortgeknipt en zonder scherpe randjes. Je kimono moet netjes gewassen zijn, net als jijzelf.
- | Je eet niets tijdens de training, ook geen kauwgum.
- | Je geeft nooit kritiek op de trainer en je corrigeert hem of haar niet.
- | Je praat niet tijdens de training.
- | Je laat je aandacht niet verslappen tijdens de training. Je traint altijd met volle overgave, ook als je moe bent.
- | Treuzel of slenter nooit en verzorg je houding.
- | Je gebruikt de gevechtssport nooit buiten de dojo.

Op de dansvloer

Dansen is weer erg in. We hebben het nu niet zozeer over het individuele dansen, zoals je dat zo leuk kan op fuiven of in discotheken. Buiten het feit dat je andere mensen niet hindert, zijn er daar niet zoveel regeltjes. Nee, we hebben

het over het dansen als koppel of in groep. Volksdansen, walsen, salsa, tango, jong en oud leeft zich ermee uit. Nu staan we soms met heel wat mensen op die dansvloer, en dus is het belangrijk rekening te houden met elkaar. Streck die beentjes maar!

Voor alle dansers

| Let erop dat je broekzakken niet overladen zijn. Het ziet er niet uit en het bemoeilijkt ongetwijfeld het dansen.

| Lang haar bind je vast. Ook draag je alleen kleine juwelen die niet kunnen hinderen.

| Let op je hygiëne, je staat immers heel dicht bij elkaar tijdens het dansen. Gebruik liefst ook deodorant.

| De dansvloer dient om te dansen, de bar om te drinken en praten. Op de dansvloer eet, drink of rook je niet. Ook het discussiëren houd je voor na de dans.

| Loop niet onnodig over de dansvloer. Als je aan de andere kant moet zijn, loop je eromheen.

| Als het druk is op de vloer, ga je niet je ingewikkeldste figuren uitproberen en je neemt dan kleine pasjes.

| Probeer de andere dansers zo weinig mogelijk te hinderen. Als het toch gebeurt, verontschuldig je dan en ga verder met dansen.

| Blijf na een dans niet op de dansvloer staan.

Lijndansen

| Lijndansers vormen samen met de andere lijndansers een rij in het midden van de dansvloer zodat andere dansers een cirkel rond hen kunnen maken.

| Lijndansers beginnen altijd met hun gezicht naar de muziekbands of de dj gericht.

| Steek je handen achter je broeksriem of houd ze op je rug. Laat ze niet nonchalant hangen.

| Als je voor het einde van een lijdans wil stoppen, neem dan de kortste weg naar de buitenkant van de vloer en loop niet overal doorheen.

Dansen met een partner

| Volg bij het dansen in een cirkel de dansrichting tegen de klok in.

| Je mag een ander koppel nooit inhalen, ook al danst het erg langzaam.

| Als er ook lijdansers zijn, dansen koppels altijd aan de buitenkant van de dansvloer, meestal in een cirkel.

| Traditioneel was het altijd de man die een vrouw ten dans vraagt, maar vandaag de dag is het heel gewoon dat een vrouw een man uitnodigt voor een dans. Ook kan je zonder problemen met een partner van het eigen geslacht dansen, behalve op wedstrijden uiteraard.

| Vraag een vrouw altijd zelf ten dans, ook als ze in gesprek is met een andere man of als haar echtgenoot naast haar zit.

| Als iemand je ten dans vraagt en je hebt hier geen zin in, dan is het niet altijd simpel om het aanbod af te wijzen zonder de andere persoon te kwetsen. Je kan je er vanaf maken met een smoesje, bijvoorbeeld dat je net aan iemand anders hebt beloofd om te dansen of dat je erg moe bent of pijnlijke voeten hebt. Als je het laatste excuus gebruikt, komt het wel heel cru over als je twee minuten later met iemand anders op de dansvloer gaat staan.

| Hoe verliefd je ook bent, ga op de dansvloer niet aan elkaar zitten fruniken en plaats je handen waar ze horen.

| Probeer je partner geen pijn te doen. Houd elkaars handen losjes vast en doe geen onverwachte dingen.

| Als je iemand hebt uitgenodigd voor een dans en de dans is afgelopen, dan breng je deze persoon terug naar zijn of haar zitplaats.

Een wandeltocht maken

's Ochtends door de ochtenddauw een frisse tocht door het bos of 's avonds bij zonsondergang een romantische wandeling over het strand... Wandelen doen we niet enkel voor onze gezondheid, maar ook om tot rust te komen of te genieten van de omgeving. Wandelen met respect voor je omgeving en andere wandelaars zorgt voor een optimaal genot. Deze regels zijn vooral van belang als je lange wandelingen gaat maken, sommige tips zijn immers wat voorbarig bij een blokje om met de hond.

| Als je een lange tocht wil maken, plan die dan goed. Stippel de route op voorhand uit, let erop welk weer het gaat zijn en denk eraan een recente kaart mee te nemen. Vergeet geen eten en drank mee te nemen.

| Ga niet alleen in de natuur wandelen. Zorg dat je minstens met drie bent. Als er iemand lelijk moest vallen, kan iemand bij die persoon blijven terwijl de ander hulp haalt.

| Zorg ervoor dat thuisblijvers op de hoogte zijn van je route en weten wanneer je terug bent.

| Respecteer de natuur. Blijf op de paden, raak geen bomen, bloemen of dieren aan en laat vooral geen afval achter. Afbreekbare etensresten begraaft je zodat er geen dieren aan kunnen.

| Als je moet plassen en je kan niet wachten tot je een toilet tegenkomt, doe dit dan ver van het pad en een eventuele rivier vandaan. Voor de grote boodschap graaf je een gat dat je nadien dichtgooit.

| Verstoor de rust niet. Roep dus niet of speel geen muziek als je geen hoofdtelefoon hebt.

| Eventuele beschadigingen aan paden en borden geef je door aan de bevoegde instanties.

| Ga niet zomaar wat vissen of jagen tussendoor. Meestal heb je hier een vergunning voor nodig van de plaatselijke autoriteiten.

| Als je je hond meeneemt, zorg dan dat je de juiste regels kent en dat deze voorzien is van de vereiste inenting. Houd je hond de hele tijd aan de lijn, tenzij het anders is aangegeven.

Plezier met je hond

Niets is zo heerlijk als een goede wandeling met je hond. Maar ook dan moet je aan je medemens denken. Net zoals wanneer je je voervoeter mee wil nemen op bezoek of op reis. De tips voor dat laatste vind je bij ‘Met de hond op vakantie’ in hoofdstuk 8, de etiquette voor de dagelijkse omgang met hond lees je hier. Alvast één tip voor hondenliefhebbers zónder hond: raak nooit een hond aan die je niet kent zonder eerst aan het baasje te vragen of het mag. Sommige honden worden helemaal niet graag gestreeld door vreemden en baasjes vinden het dikwijls ook niet leuk als iedereen aan hun huisdier zit.

Op stap met je hond

| Je moet je hond altijd aanlijnen volgens de wet, tenzij er in een natuurgebied uitdrukkelijk staat dat dat niet hoeft. Je laat ook daar je hond alleen los als hij goed is afgericht en geen andere dieren aanvalt.

| Houd je hond extra kort bij het oversteken van een baan en als je andere mensen of honden passeert. Als je hond slecht durft reageren op soortgenoten, steek je misschien best de straat over als je er ziet naderen.

| Loop zoveel mogelijk tussen het verkeer en de hond in.

| Laat je hond evenmin los in de hal of gang van een appartement. Deze plaatsen worden door je hond én door de andere honden in het gebouw vaak als territorium beschouwd, wat een gevecht tot gevolg kan hebben.

| Als je hond blaft en gromt naar andere honden en mensen, maak je hem onmiddellijk duidelijk dat dat niet mag. Ook bovenop andere honden springen, een teken van dominant gedrag of eventueel dekgedrag, moet je afleren.

| Als je hond een andere hond aanvalt, verontschuldig je dan uiteraard en stel voor om de dierenartskosten te betalen.

| Laat je hond niet eender waar zijn behoefte doen. Wandelpaden, verkeersborden en gevels zijn ongeschikt, een goot of berm kan wel. Het ideaalst is een hondentoilet. In elk geval ruim je drolletjes van je hond op, op de meeste plaatsen kan je zelfs boetes krijgen als je dat niet doet.



Hond en bezoek

| Breng nooit zomaar je hond mee naar andere mensen, dat doe je trouwens ook niet met andere huisdieren. Vraag altijd op voorhand of je gastheer of -vrouw daar bezwaar tegen zou hebben. Misschien is hij of zij allergisch aan huisdieren of heeft het dochttertje een hemelse schrik voor grote honden. Ook kan het zijn dat ze een kat in huis hebben die een hekel heeft aan honden of een ander huisdier dat beter niet wordt geconfronteerd met een vreemde hond.

| Als je wordt gevraagd of men een hond mag meenemen naar je huis en je vindt honden maar vervelende wezens, kan je je er vanaf maken met een smoesje zodat je de hondenliefhebber niet hoeft te kwetsen. Zo kan je zeggen dat je dat liever niet hebt omdat je juist nieuwe zetels hebt gekocht. Je natuurlijk ook voorstellen om in de garage een knusse plek voor het beestje te voorzien.

| Als je zelf een hond hebt en er komt bezoek, kan je ook eens vragen of niemand last heeft van het dier. Bij allergieën of angst kan je je hond tijdens het bezoek in een andere ruimte of in zijn bench zetten. Misschien kan hij ook buiten ravotten, daar zal hij allerminst een probleem van maken.

| Je verbied je hond op te springen bij bezoekers die het dier daar niet expliciet toe hebben uitgenodigd. Bezoekers vinden het meestal niet leuk om vol vuile hondenpoten te staan. Een ander vervelende eigenschap van sommige honden, voornamelijk reuen, is het rijden op het been van bezoekers. Dit moet je zo snel mogelijk afleren.

Onverwachts bezoek

Hoe jammer het ook is, onze haastige cultuur zorgt ervoor dat we bezoeken moeten inplannen, ook al ben je erg gastvrij ingesteld. We hebben heel wat aan ons hoofd en willen af en toe wel eens in ons eigen niet-opgeruimde huis in onze pyjama en onder een tv-dekentje ongestoord naar een video kunnen kijken. Een dochter die dan binnenvalt, vinden we meestal niet zo erg, maar op het bezoek van verdere familie of kennissen zijn we liever wat beter voorbereid.



| Het is meestal geen goed idee om onaangekondigd bij mensen voor de deur te staan. Het spontane langskomen is bij studenten redelijk gebruikelijk, maar wordt door de meeste dertigplussers als storend ervaren. Ze willen best iemand ontvangen, maar dan wel na het maken van een afspraak. Op die manier kunnen ze eerst iets lekkers in huis halen, hun huis opruimen of eventueel nog andere gezamenlijke vrienden uitnodigen.

| Als er bij jou op een onverwachts moment mensen voor de deur staan, kan je hen vriendelijk duidelijk maken dat je liever had gehad dat ze je op voorhand hadden ingelicht: 'Ik had het fijner gevonden als jullie even van tevoren iets hadden laten weten, dan had ik frisdrank en wat lekkers in huis kunnen halen.'

| Als ze echt ongelegen komen, kan je dat ook gerust zeggen: 'Sorry, mijn schoonouders komen over een halfuurtje en ik moet nog opruimen' of 'Ik word binnen een uurtje op een feestje verwacht en moet me nog douchen.' Je kan deze redenen natuurlijk ook gebruiken als je helemaal niets aan de hand hebt, maar het onverwachte bezoek niet op prijs stelt. Diegenen die onverwachts blijven aanbellen bij mensen, zullen smoezen en uitvluchten blijven krijgen tot ze het leren.

Naar een theatervoorstelling of de film

's Avonds naar het theater of naar de bioscoop gaan is lekker ontspannend, zeker in leuk gezelschap. Zorg er dus voor dat ook jij aangenaam gezelschap bent.

| Kom ruim op tijd. Zo kan je in de cinema op je gemak een film uitkiezen en een drankje halen. In het theater stoor je bij een te late komst niet alleen de andere bezoekers maar ook de acteurs.

| Zet je gsm uit voor de voorstelling begint.

| Wanneer je iemand moet passeren om bij je stoel te komen, doe je dit met je gezicht naar de mensen toe. Je excuseert je en bedankt als ze je doorlaten. Als iemand anders jou wil passeren, sta je best recht. Meestal is er te weinig plaats om iemand door te laten als je blijft zitten.

| Stoor de anderen niet tijdens de voorstelling. Begin niet mee te zingen of te bewegen en zit niet de hele tijd commentaar te geven. Als je een zakje chips wil opentrekken, doe dat dan snel; niets is zo vervelend als iemand die dat tergend langzaam doet. In het theater wordt er bij voorkeur niet gegeten.

| Je legt je voeten nooit op de stoel voor je, ook niet als daar niemand zit.

| Applaudisseeer na een theaterstuk, zeker als je ervan hebt genoten. Het is ongeleefd de zaal te verlaten tijdens het applaus.

Netiquette

Steeds meer communicatie verplaatst zich van papier naar e-mail. De kwaliteit van het taalgebruik en de spelling worden er vaak niet beter op. Het is niet omdat mailen snel en simpel is dat je geen aandacht hoeft te besteden aan inhoud en lay-out. Het wordt gewaardeerd als je even de tijd neemt om je bericht netjes op te stellen, de spellingcontrole kan hierbij een hulp zijn. Niet

alleen zakenrelaties, ook vrienden stellen het op prijs als je mailtje verzorgd is opgesteld, ook al kan het er dan natuurlijk informeler uitzien door het gebruik van briefpapier of smileys.

Nettiquette is een samenvoeging van de woorden ‘netwerk’ en ‘etiquette’. De nettiquette zorgt ervoor dat er geschreven richtlijnen en gedragsregels bestaan voor een correct gebruik van het internet.

Een verzorgde e-mail versturen

| Probeer elke e-mail binnen de 24 uur te beantwoorden en ten laatste na vier dagen. Controleer dan ook liefst elke dag of je mail hebt gekregen.

| Gebruik steeds de onderwerpregel (‘*subject*’) om weer te geven waarover het bericht gaat. Dit zorgt er ook voor dat het bericht snel terug te vinden is in het e-mailarchief.

| Ook in een e-mailbericht horen we ons correct aan de spelling te houden. Het is niet omdat we mailen of sms’en dat we ons plots als een analfabeet moeten gedragen.

| Je weet nooit wie je bericht eventueel nog te lezen krijgt. Iemand kan het heel snel en gemakkelijk doorsturen naar iemand anders, zoals je chef. Houd zeker zakelijke e-mails simpel, vriendelijk en correct.

| Zorg ervoor dat je e-mail eruitziet als een brief. Gebruik een aanhef, bijvoorbeeld ‘Beste heer Kustermans’, val niet onmiddellijk met de deur in huis. Dan schrijf je een inleiding, daarna doe je je verhaal en je sluit je bericht netjes af met een groet en je naam. Het is onaangenaam om lezen als je alles achter elkaar typt, maar ook als je na elke zin een witregel gebruikt. Net als in een brief gebruik je een witregel na de aanhef, tussen verschillende alinea’s en voor de afsluiter.

| Voor zakelijke mails of mails naar mensen die je niet persoonlijk kent, blijf je bij de kern van de zaak en houd je het bericht kort. Als je een langere tekst wil versturen, doe je dat beter als Word-bestand of pdf in *attachment*.

| Als je naar meerdere mensen een e-mail stuurt, plaats je hen best in bcc (*blind carbon copy*). Zoniet verspreid je ongevraagd hun e-mailadressen.

| Verstuur e-mails bij voorkeur niet in HTML (*Hypertext Markup Language*). Sommige ontvangers hebben er problemen mee. Let ook op met diakritische tekens, ook die kunnen onleesbaar aankomen bij de ontvanger.

| Schrijf nooit een e-mail wanneer je boos bent. Dreigende taal en scheldwoorden kunnen natuurlijk helemaal niet. Los conflicten bij voorkeur niet per e-mail op, dingen komen al snel anders over dan je ze hebt bedoeld. Als test kan je je afvragen of je wat je verstuurt ook in iemands gezicht zou durven zeggen; is het antwoord nee, dan verstuur je de e-mail beter niet.

| Echte geheimen en vertrouwelijke mededelingen kan je beter niet per e-mail versturen, dus ook geen bankkaartgegevens of paswoorden.

| Als je een e-mail doorstuurt, verwijder dan eerst alle overbodige en vertrouwelijke informatie.

| Maak gebruik van de automatische antwoordfunctie (*auto responder*) als je lange tijd je e-mail niet zal kunnen beantwoorden. Je kan dan automatisch een bericht sturen naar iedereen die een e-mail naar jou stuurt en daarin vermelden wanneer je opnieuw je e-mail kan nakijken.

| Gebruik hoofdletters enkel daar waar ze op hun plaats zijn. Zinnen die alleen in hoofdletters zijn getypt, komen schreeuwerig over.

| Wees zuinig met afkortingen, zodat je tekst vlot leesbaar blijft. Bovendien geven ze de indruk dat je niet te veel tijd wilde steken in het typen van het bericht.

| Als je regelmatig e-mails stuurt naar mensen die je niet kent, bijvoorbeeld op je werk, is het een goed idee een *signature* (elektronische handtekening) toe te voegen met je naam, functie en bedrijf en eventueel een adres of telefoonnummer.

| Spam niet, dit wil zeggen stuur niet naar een lange lijst van grotendeels jou onbekende mensen hetzelfde, meestal commerciële, bericht door.

| Het doorsturen van grappen of kettingmails doe je alleen naar intieme familie of vrienden van wie je weet dat ze veel tijd hebben en dit leuk zullen vinden. Stuur zulke dingen nooit naar zakelijke contacten.

| Stuur nooit kettingmails door waarbij je prijzen kan winnen of levens kan redden. Deze belasten het netwerk en het feit dat jij gelooft in dat soort onzin komt ook niet al te intelligent over.

Gedrag in nieuwsgroepen

Nieuwsgroepen of discussiegroepen zijn thematisch georganiseerde forums op het internet. Zo heb je forums van fansites, forums over zwangerschap, over politiek, over een bepaalde hobby of over erotiek: alles is mogelijk. Je kan er vragen posten en op berichten van anderen reageren.

| Neem de tijd om het nieuwssysteem en de groep te leren kennen voordat je er actief aan deelneemt. Dit noemen ze ook wel 'lurken'.

| Wijk niet af van het onderwerp van de nieuwsgroep.

| Stel geen vraag die al een paar keer is beantwoord. Lees goed de FAQ's (*Frequently Asked Questions*) van de nieuwsgroep.

| Houd de berichten overzichtelijk. Vul als onderwerp bijvoorbeeld nooit 'vraag' in. De meeste lezers vinden het dan niet de moeite waard om het bericht te lezen, laat staan te antwoorden.

| Binnen korte tijd kan een discussie uitmonden in een ordinaire scheldpartij. Je bent dan bezig met *flamen*, het posten van beledigingen. Als je je daarmee bezighoudt, heb je niets begrepen van de netiquette.

| Net als bij e-mails houd je je ook hier niet bezig met spammen, dat wil zeggen het (vaak commerciële) posten van hetzelfde bericht in verschillende nieuwsgroepen met als doel de aandacht op de inhoud van het bericht te trekken.

| Doe niet aan *cross-posting*, het posten van eenzelfde bericht in meerdere nieuwsgroepen. Beperk je tot de meest relevante nieuwsgroep. Als je het toch

doet, vermeld dan bovenaan in het bericht waar de duplicaten zijn gepost en verontschuldig je.

| Stuur nooit zonder toestemming een persoonlijke e-mail van iemand anders door naar een nieuwsgroep!

| Wanneer iemand een bericht plaatst dat niet in de nieuwsgroep thuis hoort, stuur je een e-mail naar die persoon met behalve je eventuele reactie op diens vraag het verzoek zich voortaan te beperken tot het onderwerp van de nieuwsgroep. Doe dit niet via de nieuwsgroep, want dan geraakt die nog erger ‘vervuild’.

Gebruik van een mailinglist

Voor het gebruik van mailinglists, waarbij je de e-mails van bijdragen van anderen op een nieuwsgroep in je inbox ontvangt, zijn dezelfde gedragslijnen van toepassing als voor gewone e-mail. Daarnaast zijn er een aantal specifieke zaken waarmee je rekening dient te houden.

| Schrijf je niet in op te veel mailinglists; sommigen sturen meerdere berichten per dag door.

| Geef aan mailinglists je persoonlijke e-mailadres en niet dat van het werk of de sportclub.

| Zorg dat je nooit automatische berichten (*auto responders*) naar een lijst stuurt waarop je bent geabonneerd. Sommige lijstbeheerders zullen je van de lijst verwijderen. Als je bijvoorbeeld op vakantie gaat en gebruik wil maken van zo'n service, zeg je je abonnement op de mailinglist best tijdelijk op. Sommige mailprogramma's kan je met behulp van filters zo instellen dat ze *auto responders* niet sturen naar bepaalde e-mailadressen.

| Stuur geen lijstinstructies, zoals ‘*unsubscribe*’, naar de mailinglist. Honderden mensen krijgen dan jouw boodschap aan. Er is altijd een apart adres waar je deze instructies naartoe kunt zenden, meestal krijg je dat adres wanneer je je abonneert.

Op een leuke manier chatten

Bij het chatten kan je via een chatbox of babbelbox rechtstreeks berichten met anderen uitwisselen.

| Houd je schuilnaam neutraal. Gebruik enkel je voornaam of een bijnaam, nooit je achternaam of de naam van je bedrijf.

| Gebruik tijdens het chatten evenmin als in e-mails of geposte berichten hoofdletters en let een beetje op spelling en taalgebruik.

| Je herhaalt niet voortdurend dezelfde tekst of rijen vol smileys. Dit wordt *flooden* genoemd.

| Ook tijdens het chatten spam je niet.

| Respecteer je gesprekspartner(s). Beledig niemand en uit geen racistische praat. Je kan hiervoor van de chat worden gegooid.

| Geef nooit persoonlijke gegevens als adres, telefoonnummer, rekeningnummer of paswoord via een chatbox aan iemand door. Iedereen kan dit lezen! Als je toch graag met de ander wil afspreken, zonder je je beter af in een *private room* en geef je daar je e-mailadres.



Geef ik mijn gevulde spugzakje aan de stewardess?

Op reis

Vroeger waren de Belgische kust en de Ardennen dé reisbestemming bij uitstek, nu reizen we met veel minder voorbereiding, veel goedkoper en met meer gemak naar de andere kant van de wereld. Maar door dat vele en verre reizen voelen we ons meer en meer ‘thuis’ als we onderweg zijn en we vergeten dan al eens om rekening te houden met andere reizigers.

We maken een lijstje met wat we niet mogen vergeten en stippelen ontelbare keren uit langs welke wegen we onze eindbestemming willen bereiken. Maar we vergeten dikwijls om eens op te zoeken wat de lokale gebruiken zijn en welke omgangsregels er gelden in onze vakantiebestemming. Eens we zijn aangekomen, willen we vooral genieten en durven we de natuur en de bewoners wel eens uit het oog verliezen.

Geniet volop van je vakantie – je hebt het ongetwijfeld verdiend – maar zorg ervoor ook andere reizigers en de plaatselijke bevolking niet voor het hoofd te stoten. Net als thuis is ook op vakantie beleefdheid en respect de basisnorm.

In het vliegtuig

Het reizen begint al op de luchthaven. Ook op het vliegtuig zijn we al helemaal in vakantiestemming. Het vervoer met het vliegtuig wordt alsmaar goedkoper en binnenkort nemen we het vliegtuig zoals we nu de tram of de bus nemen. De tijd is dan ook voorbij dat we als passagier stokstijf voor ons uit zaten te staren tot de wielen weer veilig op de grond stonden – op enkele uitzonderingen na dan toch. Mensen voelen zich steeds meer op hun gemak op het vliegtuig en zien dit vaak als een verlengde van hun woonkamer. Gezien het grote aantal mensen op een vlucht en de veiligheidsvoorschriften moeten we ons toch net iets anders gedragen dan in ons eigen huis.

Als je met het openbaar vervoer op reis gaat of gewoon de auto neemt, kan je de tips nog eens lezen die we in ‘Zich verplaatsen met het openbaar vervoer’ of ‘Een heer in het verkeer’ in hoofdstuk 1 gaven.

| Schakel je gsm uit. Mobiel telefoonverkeer kan sommige systemen in het vliegtuig storen, dus doe dit voor je eigen veiligheid. Tijdens het taxiën kan je wel nog snel een sms’je sturen.

| Je doet altijd wat het vliegtuigpersoneel je vraagt. Als er door de intercom of door middel van een lichtje wordt gevraagd om je gordel aan te doen, doe je dit onmiddellijk. Als er een steward(ess) voorbijkomt om dit te controleren, laat je dit spontaan zien.

| Respecteer de ruimte van anderen. Strek je benen niet, rek je armen niet uit boven het hoofd van een medepassagier en zit stil. Neem ook niet de armleuning van je buurman of -vrouw in. Elke passagier heeft recht op één armleuning. Beweeg je polsen, nek en enkels regelmatig zonder anderen te storen en als je behoefte hebt om je eens goed uit te rekken, sta je op om een bezoek te brengen aan het toilet.

| Vertel je levensverhaal niet aan de persoon die naast je zit. Begin ook niet te praten met iemand die een boek aan het lezen is, naar muziek aan het luisteren is of overduidelijk een uiltje wil knappen. Spreken is zilver, zwijgen is goud.

| Als je weet dat je vreselijk luid snurkt, dan vermijd je in slaap te vallen of zorg je dat je hier tegen hebt gewapend.

| Als je naar muziek luistert of naar tv kijkt, stel je het volume zo in dat enkel jij dit hoort. Er is maar één ding irriteranter dan harde muziek en dat is het metaalachtige geluid dat uit andermans hoofdtelefoon sijpelt.

| Je kan gerust je hoofd op de schouder van je partner naast jou leggen, maar flikflooiën in het vliegtuig kan niet. Jullie bezoeken dan ook niet samen het toilet.

| Pas niet voortdurend de stand van je stoel aan. Plaats hem ook niet met een ruk naar achteren of naar voren, houd er rekening mee dat je achterbuur misschien net een kopje koffie op zijn tafeltje heeft gezet of dat er een laptop op staat. Best zet je in het begin van de vlucht je stoel in een comfortabele positie en beweeg je hem voor de rest van de reis niet.

| Roep niet van de ene kant van het vliegtuig naar je familie of vrienden aan de andere kant. Het is leuk dat je uitgelaten bent omdat je op vakantie vertrekt, maar vier dit niet in het vliegtuig.

| Maan je kind aan om rustig te zitten, niet te stampen en niet te roepen. Ververs een baby in het toilet, niet op de stoel naast je.

| Loop voorzichtig door het gangpad en houd je handbagage recht voor je of recht achter je. Als je per ongeluk tegen een andere passagier aanloopt, bied dan je verontschuldiging en glimlach vriendelijk. Ga je niet door een rij heen worstelen om als eerste op je plek te zijn of om een betere zitplaats te bemachtigen.

| Roep niet voortdurend het personeel bij je. Hun taak is het om het iedereen tijdens de vlucht zoveel mogelijk naar de zin te maken – geen geringe opgave met zoveel lichtelijk gespannen passagiers aan boord.

| Als je je misselijk voelt, heeft het geen zin om te proberen niet te braken en te blijven kokhalzen, dit werkt bovendien erg aanstekelijk. Als het tijdig kan, ga je best naar het toilet. Ben je te laat, neem dan het spuugzakje uit het stoelvak voor je. Braak zo discreet mogelijk en roep dan de steward(ess) om hem of

haar het spuugzakje mee te geven. Je hoeft je niet te schamen, die dingen gebeuren wel vaker in een vliegtuig. Let er wel op dat zich geen braaksel bevindt aan de buitenkant van het zakje.

| Help oudere passagiers bij het wegplaatsen of terugnemen van hun handbagage. Ook als je na de vlucht ziet dat ze het moeilijk hebben om hun bagage van de bagageband te halen, kan je hen voorstellen om een handje te helpen.

Kamperen

Caravans en mobilhomes, we zien ze meer en meer over onze autostrades hobbelen. Kamperen heeft dan ook tal van voordelen, zo is het goedkoper en kindvriendelijker dan een hotel. Om het voor iedereen leuk te houden, hebben we hier wat omgangsregeltjes.

Onderweg met de caravan

| Zowel jij als je wagen of mobilhome moeten in topvorm zijn. Vermoeid op reis vertrekken is niet prettig en allesbehalve veilig.

| Houd er rekening mee dat je met een iets groter voertuig onderweg bent dan gewoonlijk. Denk eraan dat de bestuurder achter je weinig kan zien. Als hij wil voorbijsteken, geef dan een teken met je rechterraichtingaanwijzer als dit kan.

| Als je een vrachtwagen aan het voorbijsteken bent, zal deze even met z'n lichten knipperen zodat je weet dat je terug kan invoegen. Je kan hem bedanken door met je beide richtingaanwijzers heel even teken te doen.

| Laat nergens afval achter, tenzij in vuilnisbakken. Ook sigarettenpeuken werp je niet op de grond.

| Als bestuurder van een mobilhome zet je je afvalwatertank niet open terwijl je rijdt!

Kampeerplaats

| Ga niet zomaar in een straat parkeren om er te overnachten. Als het niet anders kan, bel dan aan bij het dichtstbijzijnde huis en vraag of de bewoners het goed vinden. Klaag niet als je wordt weggestuurd van een plek waar je niet mag staan.

| Blijf niet langer op een parking staan dan mag.

| Parkeer zo dat je niet te dicht bij andere caravans of mobilhomes staat (minstens een meter afstand), maar parkeer je evenmin op twee parkeerplaatsen tegelijk.

| Heb altijd respect voor de natuur en de omgeving. Laat geen afval achter en val geen dieren lastig.

| Houd je aan de regels van de camping.

| Stoor de andere kampeerders niet met luide muziek of krijsende kinderen.

| Als je faciliteiten van de camping gebruikt om af te wassen en te douchen, gebruik dan niet te veel water en laat de ruimtes netjes achter.

| Het chemische toilet van een mobilhome lozen we enkel in de voorziene lozingsput en niet in een riool of rivier.

| Elke avond zet je stoelen, tafel en speelgoed aan de kant.

| Maak alleen kampvuren waar dit is toegelaten. Neem hiervoor nooit hout van levende bomen.

Huizen ruilen

Huisruil is een nieuwe vorm van vakantie. Mensen wisselen hun huis en toebehoren met een ander gezin. Dit heeft budgettaire voordelen, maar het is ook

een volledig andere manier van reizen. Om dit zonder stress te laten verlopen, bestaan er ook hier enkele afspraken.

| Beschrijf je huis correct in je advertentie en correspondentie. Maak het nooit mooier of groter dan het is en verzwijg nooit de aanwezigheid van huisdieren.

| Laat je huis netjes en proper achter. Leg ook beddengoed en handdoeken klaar voor de logés.

| Maak een kast of een aantal schappen in elke slaapkamer leeg zodat je logés hun spullen kwijt kunnen. Haal ook je eigen toiletgerief van het tabletje in de badkamer, zodat er plaats is voor hun tandenborstels en scheergerief.

| Laat geen waardevolle spullen als juwelen achter in je huis of steek ze in een afgesloten kast. Laat zeker geen geld achter. Ook erg persoonlijke zaken waarvan je liever niet hebt dat ze worden ontdekt, zoals naaktfoto's, brieven of aanslagbiljetten, haal je weg.

| Laat een duidelijke en bruikbare gids achter voor je huisruilpartners. Wat mag je niet vergeten: de code van het alarm (dat je uiteraard na de huisruil weer aanpast), hoe ze de planten en dieren in huis moeten verzorgen, hoe ze elektrische toestellen moeten gebruiken, waar de zekeringkast staat, maar ook toeristische informatie, een restaurantgids en een duidelijke kaart. Je kan ook een lijstje toevoegen met de telefoonnummers van de dichtstbijzijnde dokter, tandarts en babysitter en van een contactpersoon, bijvoorbeeld je ouders of zus. Ook een woordenboek Nederlands-Engels of Nederlands-Frans kan nuttig zijn als je logés geen Nederlands spreken.

| Gebruik een duidelijk contract om alle misverstanden te vermijden en om verduidelijking te brengen rond wie wat betaalt. Zo is het niet altijd duidelijk wie telefoonkosten, rekeningen van water, elektriciteit en gas betaalt, of de verzekering bij ongevallen en algemene voeding zoals koffie, suiker, olie en kruiden. Zeker als je ook de auto ruilt, zijn goede afspraken onontbeerlijk.

| Wanneer je je huisruilpartners niet kan ontmoeten, zorg er dan voor dat een familielid, buur of vriend langskomt om je logés te verwelkomen. Zij kunnen een rondleiding geven, eventuele vragen oplossen en hen op hun gemak

stellen. Als het kan, bel je hen de dag nadien om te vragen of alles naar wens is.

| Zorg voor een simpele eerste maaltijd. Je gasten zullen moe en hongerig zijn en blij dat ze even snel iets kunnen opwarmen de eerste avond.

| Het is een huisruiltraditie om een klein geschenkje achter te laten om je logés welkom te heten. Dit kan een fles wijn zijn of een lokale specialiteit. Ook verse bloemen op tafel kunnen een aangename verrassing zijn.

| Vraag om je huis gepoetst achter te laten (zorg ervoor dat schoonmaakgerei gemakkelijk te vinden is). Uiteraard laat je zelf het andere huis ook netjes achter. Dek ook de bedden op.

Met de hond op vakantie

Als echte hondenliefhebber neem je je trouwe viervoeter het liefst ook mee op vakantie. Waar moet je dan op letten?

| Neem je hond alleen mee op vakantie als hij goed is afgericht en als in het hotel, de camping of de herberg waar je verblijft, honden zijn toegestaan.

| Voor veel landen heb je een hondenpaspoort nodig en volstaat de inentingskaart niet. Informeer je op voorhand.

| Zorg dat je om de nek van je hond je contactgegevens hangt. Je weet nooit dat hij toch eens wegloopt in een voor hem onbekende omgeving.

| Elk land heeft z'n eigen cultuur en gewoontes, ook ten opzichte van dieren. Houd er rekening mee dat sommige landen minder tolerant zijn ten opzichte van honden.

| Houd je hond altijd bij je in de buurt en laat hem geen andere mensen lastigvallen.

| Respecteer de regels van de plaats waar je verblijft. Een huisdier betekent voor het personeel immers een extra schoonmaak.

| Bescherm je hond tegen hitte en zorg dat hij voldoende drinkt.

| Als je je hond ergens niet mee naartoe kan nemen en je weet dat hij uit eenzaamheid dingen zal kapotmaken of de hele tijd zal blaffen, regel je best een dagopvang. De receptie van het hotel of de camping kent waarschijnlijk wel de contactgegevens van een kennel in de buurt.

| Houid je hond altijd aan de lijn als je je kamer of caravan verlaat.

| Zorg altijd dat je je kamer zo goed mogelijk achterlaat. Ruim de haren van je hond op en zorg ervoor dat hij zeker nergens een kleine of grote behoefte heeft achtergelaten.

Strandetiquette

Op het strand voelen we ons licht als een veertje en erg vrij, maar dat betekent niet dat we alle remmen los kunnen gooien. Ook op het strand gelden goede manieren.

| Wees discreet. De klassieke etiquette schrijft een keurig bovenstukje voor, ook als je zont. Maar zover willen we niet gaan: niemand heeft graag witte lijntjes op de schouders en vele dames houden ook van gebruinde borsten. Niettemin houd je het netjes. Je kan monokini zonnen, maar je loopt niet met blote borsten achter de ijsverkoper voor een gezellige babbel en je gaat ook niet zonder bovenstukje enthousiast deelnemen aan beachvolleybal.

| Laat ook je peutertjes niet bloot rondlopen. Sommige mensen zullen dat vervelend vinden en bovendien verbranden ze minder snel met een badpakje of T-shirtje aan. Er bestaan zelfs voor de allerkleinsten heel leuke zwempakjes, vaak voorzien van opblaasbandjes voor de veiligheid.

| Omkleden doe je in een kleedhokje. Zijn er geen kleedhokjes aanwezig, zoek dan een afgelegen hoekje op. Het is echt niet elegant om midden op het strand met een handdoek te klungelen en je kan bij een onhandige beweging anderen en jezelf in verlegenheid brengen.

| Voor je het strand verlaat, douche je je. Douches op het strand zijn bedoeld om het zoute water weg te spoelen, niet om jezelf aan een grondige wasbeurt te onderwerpen. Gebruik geen zeep of shampoo en open geenszins je broekje om zand weg te spoelen. Wie naast de douche de nagels begint te knippen en de oren begint schoon te maken, heeft het niet begrepen. Laat ook je kinderen geen spelletje maken van het douchen, dat snel moet gebeuren.

| Plassen in de zee is uit den boze! Ook als je kind nog een peuter is, laat je het niet in het water plassen; de urine van jouw kind is niet schattiger dan die van iemand anders.



| Zorg dat jij of je kind niet te dicht bij anderen spelen met een bal.

| Loop niet te dicht langs de handdoeken van anderen om te voorkomen dat je ze vuilmaakt met zand en waterspetters. Pas ook op als je je handdoek uitklopt; let op de windrichting.

| Zon en zee, de liefde bloeit dikwijls weer helemaal op. Beperk niettemin het knuffelen en zoenen in het openbaar zoveel mogelijk. Om het nog maar niet te hebben over vrijen in het water, een aanblik die menig strandbezoeker in verlegenheid kan brengen. Breng ook zonnebrandcrème op een discrete wijze bij elkaar aan. Beter nog: doe dit als je nog thuis bent of op de hotelkamer.

| Je gebruikt geen of slechts een natuurlijke make-up en je overdrijft niet met juwelen. Parfum heeft op het strand niet veel zin en bovendien hebben de meeste zonnebrandcrèmes al een geurtje. Bijen en muggen zijn trouwens gek op zoet parfum.

| Stoor andere badgasten niet met radio's of gsm's. Als je naar muziek wil luisteren, kies je voor een mp3-speler.

| Fotograferen en filmen op het strand is leuk, maar richt je camera enkel op de mensen die je kent. Het fotograferen of filmen van halfnaakte mensen zonder hun toestemming te vragen getuigt niet van een goede opvoeding.

Het naaktstrand

Naaktrecreatie heeft, parenclubs niet meegerekend, niets met seks te maken. Wel genieten nudisten van het vrije gevoel om zonder kleren rond te lopen en voelen ze zich zo vaak dichter bij de natuur.

| Naaktrecreatie is een hobby, net zoals fitness of darts. Een hobby moet je leuk vinden, anders kan je het niet echt een hobby noemen. Als je partner naaktstranden maar niks vindt en zich er ongemakkelijk bij voelt, heeft het geen zin hem of haar te overhalen.

| Hoewel het niet verplicht is om op een naaktstrand ongekleed te zijn, is dit zeker wel de bedoeling. Er bestaat meestal begrip voor pubers die er de voorkeur aan geven iets aan te houden.

| Als je verbrand bent, trek je net als op een gewoon strand een T-shirt aan, vrouwen die ongesteld zijn, houden hun slipje aan of gebruiken een tampon.

| Al te hevige intimiteiten worden (ook hier) gewoonlijk niet op prijs gesteld, evenmin als het nadrukkelijk kijken naar anderen.

| Ook fotograferen, filmen of het gebruik van een verrekijker is uit den boze.

| Als het rustig is, laat je voldoende ruimte tussen de andere nudisten en jezelf.

| Er wordt niet gelachen met dikke mensen of lichamelijke onregelmatigheden.

| Een erectie op het strand is *not done*. Nogmaals: nudisme heeft niets met seks te maken. Duik in de zee, draai je op je buik of bedek je discreet met je handdoek.

Een exotische vakantie

Na al dat harde werken eindelijk... een heerlijke zonnige, exotische vakantie! Maar ook op vakantie heb je enkele omgangsregels om je aan te houden. Ze zullen je allerminst het leven zuur maken, ze zorgen er net voor dat zowel jij als de plaatselijke bevolking zich heerlijk ontspannen kunnen voelen.

| Je zal altijd welkom zijn in een andere cultuur als je ervoor openstaat. De plaatselijke bevolking is dikwijls net zo nieuwsgierig naar andere culturen als jijzelf.

| Je bent altijd te gast in het vreemde land. Hoe duur je reis ook is, behandel de plaatselijke bevolking met respect; ze zijn niet je onderdanen.

| Wees zuinig met water en elektriciteit. Ook al verblijf je in een duur hotel, in veel landen is dit nog steeds schaars.

| Gooi in een hotel je gebruikte handdoeken in het – uiteraard lege – bad. Zo weet het personeel dat ze deze dienen te vervangen en wassen. Op deze manier worden de andere handdoeken niet onnodig gewassen en draag je je steentje bij tot het milieu.

| Stimuleer de lokale handel door souvenirs, gebruiksartikelen en hapjes in de kraampjes op straat te kopen in plaats van in de dure hotels en overheidsinstellingen.

| Koop niets wat van dieren wordt gemaakt, zoals (overigens verboden!) ivoren voorwerpen. Geef ook geen geld aan mensen die dieren, of zelfs kleine kinderen, misbruiken om een zakcentje te verdienen. Het is in de meeste landen verboden bij wet om schelpen of koralen uit te voeren.

| Kleed je bescheiden en verzorgd. Het is niet omdat je op vakantie bent, dat je plots in shortjes, te kleine T-shirts en sokken in sandalen moet rondlopen en een camera om je nek moet hangen. De bevolking hoeft niet vanaf een kilometer afstand te zien dat je een toerist bent.

| In de meeste landen kan je je behelpen met Engels of Frans, maar het wordt altijd op prijs gesteld als je minstens een aantal woordjes kent van de plaatselijke taal.

| Toon respect voor de lokale gewoonten. Te blote kleding wordt in veel landen niet op prijs gesteld. Als je een religieuze plaats of gebouw binnengaat, moet je er zeker opletten netjes gekleed te zijn. Ook een innige omhelzing of zoenen in het openbaar is in vele landen ongepast, dus wacht tot je op je hotelkamer bent.

| Vaak is het ongepast om mensen zomaar te fotograferen of te filmen. In sommige culturen betekent een vastgelegd beeld zelfs dat je geest niet zal rusten als je overlijdt. Streng islamitische mensen willen ook vaak niet worden gefotografeerd. Vraag dus altijd of het mag.

Een vakantiebestemming met een andere religie

Als je voor je vakantie verder weg trekt, is de kans groot dat ze in dat land ook een andere godsdienst hebben. Die godsdienst is vaak een belangrijk deel van de cultuur. Informeer je dan ook op voorhand over het geloof van de bevolking van je vakantiebestemming en in wat dit betekent voor dit land. Zeker als je een religieus gebouw betreedt, hoor je van bepaalde regels op de hoogte te zijn. Als niet- of andersgelovige hoef je evenwel niet mee te doen met de rituelen tijdens een dienst. Toon in elk geval respect voor het geloof of net voor het atheïsme van reisgenoten of van de plaatselijke bevolking. Dit doe je overigens ook in eigen land. Ben je zelf gelovig, dan moet je je ook niet laten bespotten, maar het is altijd een goede basis om je geloof te kunnen relativiseren. Een vleugje humor (geen sarcasme) kan de verschillen tussen godsdiensten bespreekbaar maken op een gezellige manier.

Een joods land

| Joden eten alleen koosjer voedsel, voedsel dat is klaargemaakt volgens de religieuze voorschriften. Vlees en melkproducten mogen nooit samen worden bewaard, klaargemaakt of gegeten. Ook maken ze een strikte scheiding tussen reine en onreine dieren, het eten van varkensvlees of bloed is streng verboden.

| Op de heilige plaatsen voor joden moeten de mannen hun hoofd bedekken met een keppeltje. Voor toeristen of niet-joodse bezoekers liggen op deze plaatsen meestal kartonnen keppeltjes klaar. Bezoekers bedekken schouders, bovenarmen en benen.

| In alle heiligdommen moet je toelating vragen om te fotograferen, dus ook in een synagoge.

| De heilige dag van de joden is de sabbat, zaterdag. In Israël is die dag een officiële rustdag.

Een christelijk land

- | Op de heilige dag, zondag, gaan de meeste gelovigen naar de kerk.
- | Toelating vragen om te fotograferen in een kerk is noodzakelijk.
- | Als je een kerk bezoekt, kleeft je je gepast, dus geen te korte broeken en hemdjes.

Een boeddhistisch land

- | Om stoepa's, de heilige grafheuvels, wandel je met de klok mee.
- | In de tempel moet je de schoenen bij de ingang achterlaten.
- | Veel boeddhisten zijn vegetarisch.
- | Wijs nooit met je voetzolen naar een boeddhabeeld.
- | Beledig niemand. In Aziatische landen als China of Vietnam wordt erg zwaar getild aan gezichtsverlies.

Een hindoeïstisch land

- | Soms zijn bepaalde delen van tempels niet toegankelijk voor niet-hindoes, anderen zijn geheel ontoegankelijk. Dit heeft te maken met het feit dat je als toerist geen kaste hebt.
- | Doe bij het betreden van een tempel je schoenen uit en laat ze buiten staan.
- | Hindoes mogen geen rundsvlees eten. Zij beschouwen de koe als heilig. Veel hindoes zijn vegetarisch en bloed beschouwen zij als onrein.
- | In veel tempels wordt een beroep gedaan op je vrijgevigheid. Zie dit als een soort entreegeld en denk eraan dat deze mensen het geld vaak hard nodig hebben.

| In hindoeïstische landen raken mannen elkaar in het openbaar aan en ook vrouwen raken elkaar aan. Een man en vrouw zul je echter nooit hand in hand zien lopen, laat staan kussen. Houd hier rekening mee. Ook maak je beter geen oogcontact met het andere geslacht.

Een moslimland

| Vraag altijd toestemming om een moskee te betreden. Bedek armen en benen en doe je schoenen uit. Als dat gevraagd is, draag je als vrouw een hoofddoek. Bij grote moskeeën liggen er voor toeristen vaak hoofddoeken klaar aan de ingang.

| Menstruerende vrouwen mogen de moskee niet binnen.

| Raak nooit iemands hoofd aan. In sommige islamitische landen wordt het hoofd gezien als het huis van de ziel en wordt het daarom als heilig beschouwd.

| Moslims eten geen varkensvlees of bloed, dat als onrein wordt beschouwd. Het wordt ook niet verkocht op de plaatselijke markt. In de meeste landen zal het gekochte vlees altijd halal zijn, dit betekent in overeenstemming met de islamitische voedselvoorschriften.

| In strenge islamitische landen zoals Pakistan of Afghanistan is het verstandig de kleding aan te passen aan de kleding van de lokale bevolking. Bedek benen en armen.

| Een handdruk geven of iets aanreiken of aannemen doe je met de rechterhand. In veel landen wordt de linkerhand op het toilet gebruikt om mee te wassen en daarom als onrein beschouwd.

| Houd elkaars hand niet vast of kus je partner niet in het openbaar.

| Tijdens de ramadan eet of drink je niet op straat. De openingstijden van administratie en winkels zijn in die periode beperkt.

| Let op je lichaamstaal: met de armen over de borst of met de armen op de heupen staan, wordt als agressief ervaren. Toon je woede niet in het openbaar, ga niet schreeuwen. Ook wenken met de wijsvinger kan als beledigend worden ervaren.

Draag ik een dasspeld als sieraad?

Uiterlijk en verzorging

D De eerste indruk is erg belangrijk en erg bepalend voor het beeld dat andere mensen zich van je vormen. Bovendien krijg je maar één keer de kans om een goede eerste indruk te maken. Dus let je er best op er verzorgd en netjes uit te zien.

Niet enkel op onze sociale ontwikkeling heeft onze uiterlijke verzorging een invloed, ze bepaalt ook hoe geloofwaardig je overkomt in je professionele leven, ongeacht of je fotomodel, manager of kleuterjuf bent. Respect voor jezelf en een daarbij horende correcte persoonlijke verzorging, vergemakkelijken de toegang naar sociaal en professioneel succes.

De kledingetiquette is de laatste jaren erg geëvolueerd. De regels op galabals of huwelijken zijn vrijwel hetzelfde gebleven, maar in je vrije tijd of op het werk kan nu meer. Bovendien moet de etiquette nu ook zijn mening hebben wat piercings betreft of plastische chirurgie. En wat met lichaamsbehairing? Vroeger waren geschoren geslachtsdelen iets voor de pornowereld, nu wordt weelderige beharing in de bikinilijn of onder de oksels als onhygiënisch of onverzorgd beschouwd. Het is dus de moeite om zowel de klassiekere dresscode als de nieuwigheden eens van dichterbij te bekijken.

Tandverzorging

Onderzoek wees uit dat er meer gelet wordt op je tanden dan op je ogen of handen. Je hebt het natuurlijk niet altijd onder controle: er bestaan inderdaad mensen met een mooi en mensen met een lelijk gebit. Wel kan je ervoor zorgen met een verzorgde mond door het leven te gaan, dat zegt namelijk veel over jezelf en je persoonlijke hygiëne.

| Poets na elke maaltijd je tanden, of toch minstens twee keer per dag. Dit geeft niet alleen de bacteriën die cariës veroorzaken minder kans, het zorgt er ook voor dat je adem fris ruikt.

| Flos elke dag. Je geraakt immers met je tandenborstel niet op elke plaats. Denk er wel aan dat flossen of het gebruik van tandenstokers niet wordt geaccepteerd in het openbaar.

| Er zijn verschillende effectieve tandpasta's voorhanden die je gele tanden enkele tinten witter kunnen maken.

| Ook de tandarts kan erg veel. Je tanden kunnen gewit worden, je kan implantaten nemen... Dit moet natuurlijk wel financieel haalbaar zijn.

Schaamhaar

Vrouwen scheren al langer het haar op benen of onder oksels, omdat dat haar in de zomer erg zichtbaar is en als onesthetisch wordt beschouwd. Schaamhaar werd vroeger alleen afgeschoren in de pornoindustrie, daarbuiten becommenterden vrouwen zich hoogstens om hun bikinilijn zodat bij het zwemmen geen haar zichtbaar was. Sinds een jaar of tien echter wordt de gewoonte om schaamhaar te 'trimmen' alsnog populairder bij de doorsnee vrouw. Velen vinden het gemakkelijker, hygiënischer en mooier, jongeren lachen zelfs vaak met de wilde bossen haar van vroeger. Ook motiefjes zijn in, het bekendst is de *Brazilian wax*, een fijn streepje haar op de venusheuvel, maar ook een hartje of de eerste letter van de naam van je partner zijn creatieve varianten.

Ook steeds meer mannen kiezen ervoor hun schaamhaar bij te knippen of af te scheren. Borsthaar vind je mooi of lelijk maar blijft maatschappelijk aanvaard. Wanneer het uit je hemd komt gekropen of boven je T-shirt uitkomt, wordt dit niet langer als viriel ervaren maar als passé. De meeste vrouwen appreciëren evenmin rughaar en neushaar. Tussen haakjes: ook snorren en baarden verzorg je.

Het belangrijkste is dat je doet waar je je goed bij voelt. Sommige vrouwen vinden een geschoren geslachtsdeel te meisjesachtig of vinden het niet passen. Dan doe je het niet. Laat je niet onder druk zetten door je partner of de maatschappij. Zolang je jezelf goed verzorgt, is er geen enkel probleem.

Ondergoed en kousen

Een goede raad voor zowel dames als heren: besteed 's ochtends voldoende aandacht aan je ondergoed, je weet tenslotte niet hoe en waar je avond eindigt.

Ondergoed

| Voor mannen zijn zowel een slip als boxershorts oké. Let er wel op dat boxershorts niet te wijd of net te strak zijn en kies niet voor frivole exemplaren met tekenfilmfiguren. Een string voor mannen is *not done*.

| Voor vrouwen kunnen zowel slips, tanga's, shorts als strings. De string is vooral handig onder strakke kleding omdat je dan geen lijn ziet.

| Zorg ervoor dat je ondergoed altijd proper is. Uiteraard draag je een onderbroek nooit langer dan één dag!

| Kies voor de juiste maat. Te groot ondergoed ziet er slordig uit, te strak ondergoed kan zorgen voor 'kussentjes'. Let ook op een goede pasvorm.

| Voor de mannen: als je lingerie wil kopen voor je geliefde, kan je maar beter zeker zijn van de maat. Neus op voorhand eens in haar lingerielade of vraag het na bij je schoonmoeder.

| Ondergoed hoor je nooit te zien overdag; laat je niet misleiden door de mode. Vooral hoogopgetrokken strings zijn wansmakelijk. Ook bh-bandjes verstopt je liever. Zorg ervoor dat je een multifunctionele bh hebt die je zowel bij lage ruguitsnijdingen kan dragen als bij haltertopjes. Geen bh is eigenlijk geen optie volgens de etiketteregels.

| Let op de kleur van je onderbroek. Onder een witte broek draag je geen zwarte slip.

| Voor de vrouwen: draag geen string onder een minirok, tenzij je iemand wil versieren. Als je de trap opgaat of over iemand gaat zitten, kan er meer zichtbaar zijn dan je lief is. Let er ook op dat je tepels niet door je T-shirt prikken, kies bijvoorbeeld bij een dun bloesje een voorgevormde bh.

Kousen

| Als man draag je bij voorkeur hoge kousen, zodat er bij het zitten geen stuk bloot been zichtbaar kan zijn. Witte kousen zijn absoluut ongepast (tenzij in de sportclub) en een afknapper voor vrouwen. Kies donkere kousen en liefst geen motiefjes.

| Als vrouw draag je volgens de etiketteregels altijd panty's onder een rok of jurk, maar wij willen dit bij schitterend zomerweer wel eens door de vingers zien. 's Avonds staat het altijd mooier.

De betekenis van dresscodes

Velen vinden dresscodes op feestuitnodigingen voorbijgestreefd. Dat is misschien in vele gevallen ook zo, maar toch houd je je hier beter aan als dit wordt gevraagd. De gastheer of -vrouw heeft alle moeite gedaan om het iedereen naar z'n zin te maken en het zou dan ook van weinig respect getuigen als wij ons niet kleden naar afspraak. Het gebruik van dresscodes wordt overigens

opnieuw populairder. En eigenlijk is het ook handig: door de dresscode merk je niet pas op het feestje dat je niet naar de gelegenheid bent gekleed.

Black tie / cravate noire

| Dit betekent formeel. De man haalt zijn smoking (tuxedo) uit de kast. Deze bestaat uit een tweeledig zwart of gekleurd kostuum met glanzende revers, een geplisseerd overhemd, een zwarte strik en sokken in de kleur van het overhemd of van het jasje. Je draagt hieronder lakschoenen.

| De vrouw draagt een cocktailjurk (korte galakleding), een lange avondjurk met kleine decolleté of geklede, losse stukken. Hieronder worden panty's en pumps gedragen. Halflange handschoenen zie je niet meer zo vaak, maar zorgen nog altijd voor een zeer elegante afwerking.

White tie / cravate blanche

| Dit is een nog formelere vorm dan black tie. Zeer formeel betekent voor de man een zwart rokkostuum, een wit overhemd met een gesteven witte vest en een witte strik.

| De vrouw draagt een lange, feestelijke avondjurk, voorzien van een diepe decolleté en afgewerkt met lange handschoenen. Eventuele sieraden draagt ze onder de handschoenen, behalve een armband.

Black tie optional

| De man trekt het liefst opnieuw zijn smoking aan, maar de 'optional' verwijst naar het formaliteitsgehalte van het feestje: een donker pak met strik kan ook.

| De vrouw houdt het bij een geklede jurk, een cocktailjurk of losse kledingstukken in dezelfde kleur.

Black tie invited

| Dit wil eigenlijk hetzelfde zeggen als de black tie optional, alleen wordt er hier aangegeven dat de smoking minder verplicht is.

| Voor de vrouw, idem als optional.

Creative black tie

| Wederom hetzelfde, maar hier is er ruimte om een persoonlijke toets aan je kledij te geven. Je kan hier op een trendy doch stijlvolle manier met je smoking tevoorschijn komen. Een strik is niet noodzakelijk.

| De vrouw draagt een geklede lange of korte jurk of ze kiest een combinatie als een lange, kanten rok met een kasjmieren truitje.

Cocktail affaire

| De man draagt een donker pak.

| De vrouw draagt een elegante jurk, bijvoorbeeld een cocktailjurk.

Tenue de ville / stadskleding (overdag)

| De man draagt een effen of gestreept pak en is vrij wat de kleur betreft. Hij draagt ook een das.

| De vrouw draagt een mantelpakje of eventueel broekpak en houdt het jasje aan. Een blouse mag tegenwoordig ook vervangen worden door een topje.

Jacquet / morning coat (overdag, bijvoorbeeld bij huwelijk of begrafenis)

| De man draagt een zwart of grijs jacquet met een broek in dezelfde kleur.

Kies bij een begrafenis voor zwart. Hij draagt liefst ook een zwarte of grijze hoed en handschoenen. De vest mag eventueel afwijken van kleur.

| De vrouw draagt een lange jurk en lange handschoenen. Bij voorkeur zijn haar schoenen donker en draagt ze een hoed.

Lounge suit / pak (overdag)

| Deze kleding is minder formeel dan het jacquet. Je draagt een tweedelig donker pak zonder strepen en een das.

| De vrouw draagt een mantelpakje.

Dressy Casual

| Niettegenstaande het woordje ‘casual’ zijn jeans en korte broeken hier uit den boze. De man draagt een klassieke broek met hemd en een leuk jasje, een das of strik is hier niet noodzakelijk.

| De vrouw kan hier een rok of broek met truitje dragen, maar geen jeans, geen rokken hoger dan de knie en geen blote navels.

Casual

Hier kan en mag alles, maar je blijft netjes. Je gastvrouw zal het niet op prijs stellen als je ongeschoren en in een versleten trainingspak het feestje komt binnengegeewd.

Thema

Vaak tracht men origineel uit de hoek te komen met een thema waarrond het evenement is opgebouwd. Ook al is een White Night niet bepaald origineel meer, je zal je gastheer of -vrouw een groot plezier doen door gans in het wit te verschijnen.

De smoking

Begin 1900 hadden de heren van stand in Europa de gewoonte om zich na het diner, gescheiden van de dames, terug te trekken om te roken. De officiële lange jas ging uit en werd verwisseld voor een fluwelen huisjasje met satijnen biezen dat later de naam kreeg van het genot waar het jasje naar rook: *smoking*.

De smoking bestaat al meer dan honderd jaar en blijft nog steeds een populair kledingstuk. Het is overdreven om een strenge code te voorzien voor het dragen van zo'n pak, zolang je niet overdrijft kan je ook hier je creativiteit kwijt. Opdat je niet uit de toon valt, overlopen we even de belangrijkste afspraken.

- | Draag geen uurwerk of riem. Donkere bretellen kunnen wel.
- | Beperk ballast als sleutels, gsm en portefeuille tot het minimum, dit zorgt voor allerhande plooien en bobbels in je pak en maakt je er niet eleganter op.
- | Draag kuitlange, zwarte kousen. Kies voor zwarte lakschoenen, liefst zonder veters. De manchetknopen zijn sierlijk en van edelmetaal.
- | Kies een perfect passende smoking in een zo sober en donker mogelijke uitvoering van comfortabele wol. Draag er een klassiek wit katoenen hemd bij, eventueel met opstaande boord en geplisseerd front en liefst met dubbele manchetten. Kies een zwarte, zelfgestrikte vlinderdas. In de zomer kan je ook een wit jasje dragen met zwarte satijnen revers, een geheel witte smoking draag je niet.
- | Houd het sober. Kies geen kleurrijke accessoires en laat die kitscherige cummerbund thuis. Als je dan toch een cummerbund wil dragen, moet hij egaal zwart zijn en met de plooien naar boven worden gedragen. Draag enkel een cummerbund als je een platte buik hebt.

Sieraden

Juwelen kunnen het plaatje ‘af’ maken. Ze kunnen de aandacht trekken op je mooie handen of je prachtige décolleté en kunnen je zorgvuldig gekozen outfit completeren. Enkele tips kunnen je helpen om een goede keuze te maken. Houd het in elk geval sober, enkele juwelen zijn mooier dan een heleboel.

| Draag bij voorkeur geel goud en zilver of wit goud niet samen, tenzij de edelmetalen in één sieraad zijn verwerkt.

| Probeer in dezelfde stijl te blijven. Moderne en antieke sieraden laten zich moeilijk combineren. Ze hebben vaak elk hun eigen stijl en het is mooier ze apart te dragen.

| Hoe grover je bouw, hoe kleiner het juweel moet zijn. Lange oorbellen maken een gezicht dunner, een lange ketting maakt de hals langer en slanker.

| Op een deux-pièces hoort een broche, bij avondkleding een halssieraad.

| Dasspelden zijn geen sieraad en zorgen er enkel voor dat dassen van slechte kwaliteit netjes strak blijven hangen. Je draagt deze bij voorkeur dan ook niet.

Tatoeages en piercings

Tatoeages en piercings kom je steeds vaker tegen en worden dan ook steeds meer aanvaard. Opvallende tattoos en piercings trekken onmiddellijk de aandacht naar zich toe en kunnen een eerste indruk sterk bepalen. Waar let je best op als je een tatoeage of piercing wil?

| Plaats, tijd en functie bepalen wat kan en wat niet kan. Bij iemand die in een volkscafé werkt, zal niemand zich storen aan een tatoeage, maar een loketbediende laat zich beter geen piercing door de wenkbrauw schieten. Een secretaresse laat haar navelpiercing beter niet zien tijdens haar werk, maar als ze zaterdagavond naar de discotheek gaat, kan ze er wel mee pronken.

Beleefdheid is ook: Je Tatoeages
op elkaar afstemmen!



| Denk bij het plaatsen van permanente sieraden altijd na of je ze kan bedekken. Je kan een nieuwe baan krijgen waar ze niet worden geapprecieerd. Of wat als je voor de eerste keer met je schoonouders naar een chique restaurant moet?

| Ga niet over één nacht ijs wat het plaatsen van een piercing of tatoeage betreft. Als je er vanaf wilt, blijft er bijna altijd een al dan niet onopvallend litteken over. Een tatoeage plaatsen op je gezicht, nek of handen is dus een slecht idee.

| Als je een tatoeage laat plaatsen, wees dan liefst een beetje origineel. Als je een tekening neemt van de voorbeelden en er niets aan toevoegt, ben je een van de zovele mensen met exact hetzelfde motiefje op de huid...

Een lekker geurtje

De meesten onder ons ruiken graag lekker. We gebruiken dan ook niet alleen deodorants om onaangename geurtjes te maskeren, maar kiezen ook vaak voor een aftershave, eau de toilette of parfum. Mannelijke geuren zijn vaak lichter dan vrouwengeuren en hebben tonen van citrusvruchten, hout, mos, muskus, leer, tabak, kruiden en specerijen. Vrouwengeuren zijn vaak zwaarder en bestaan uit drie geurfamilies: bloemig, oosters en chypre.

| Wees bij het sporten matig met parfum. Door het sporten wordt je huid extra verwarmd en het parfum zal dan ook versterkt zijn geur afgeven.

| Draag helemaal geen parfum als je gaat zonnen. In combinatie met de zon kan je parfum een allergische reactie veroorzaken.

| Het is het leukst als je je vaste parfum hebt, zodat mensen je geur herkennen. Voor de mannen: de meeste vrouwen zullen gecharmeerd zijn als je haar parfum herkent.

| Een geur komt het best tot zijn recht op de polsen, in de hals en in het decolleté. De geur kan zich goed ontwikkelen omdat het hier lekker warm is.

| Als je huid allergisch reageert op je lievelingsparfum, kan je het op je haar, kledij of een zakdoek aanbrengen.

| Gebruik 's ochtends minder parfum dan 's avonds. Aan het begin van de dag zijn we veel gevoeliger voor sterke prikkels dan 's avonds.

| Gebruik niet te veel parfum, dat kan storend zijn. Je vraagt wat dit betreft best het advies van anderen. In grote, open ruimtes kan je ook meer parfum gebruiken dan in kleine of drukke ruimtes.

| Bij gelegenheden waar eten centraal staat, ben je best spaarzaam met je parfum. Je geur mag in geen geval de geur van de gerechten overstemmen.

| Parfums kunnen de glans van parels, barnstenen en sommige andere stenen aantasten. Doe dus je juwelen uit voor je een geurtje aanbrengt.

Het dragen van een zonnebril

De zonnebril is pas sinds einde jaren zeventig een onderdeel van het straatbeeld geworden en is op vele momenten vooral een statussymbool. Terwijl de zonnebril vroeger vooral diende om onze ogen te beschermen, is hij nu eerder een modeaccessoire.

| Een zonnebril houd je nooit op tijdens een gesprek. Alleen als je iets hebt te verbergen, mag je je zonnebril ophouden, bijvoorbeeld bij bloeddorlopen ogen na een stevig nachtje uit of tijdens een huilbui op een begrafenis.

| Als je ergens binnengaat, zet je je zonnebril af. Ook al is het een sieraad geworden, als er geen zon is, blijft het belachelijk om een zonnebril te dragen.

| Als je op een terrasje liever je zonnebril ophoudt, vraag je best van tevoren of het je gesprekspartner niet stoort. Is dit wel het geval, dan kies je een andere stoel zodat je niet langer met je gezicht in de zon zit.

De hoedetiquette

Meer en meer zie je in het dagdagelijkse stadsbeeld heren terug een hoed dragen, ook de jeugd ontdekte de hoed en verhief deze tot een hip accessoire. Maar hoe zit het nu weer met de regeltjes hieromtrent?

| Binnenshuis draag je nooit een hoed. Je gedraagt je met een hoed zoals met een jas: in winkels en bussen houd je hem op en in cafés, restaurants, bioscopen, kerken, vliegtuigen en scholen moet hij af. Volgens de klassieke etiquette mag een vrouw haar hoed ophouden, tenzij zij het zicht van mensen achter haar belemmert.

| Draag bij een huwelijk enkel een hoed als de bruid dat ook doet.

| Een hoed met brede randen draag je alleen in de zomer.

| Bij begroetingen van bekenden op straat kan je als man je hoed even oplichten of aanraken. Velen zullen dit als ouderwets beschouwen, anderen zullen dit dan weer charmant vinden.

| Bij het volkslied, hoedje af.

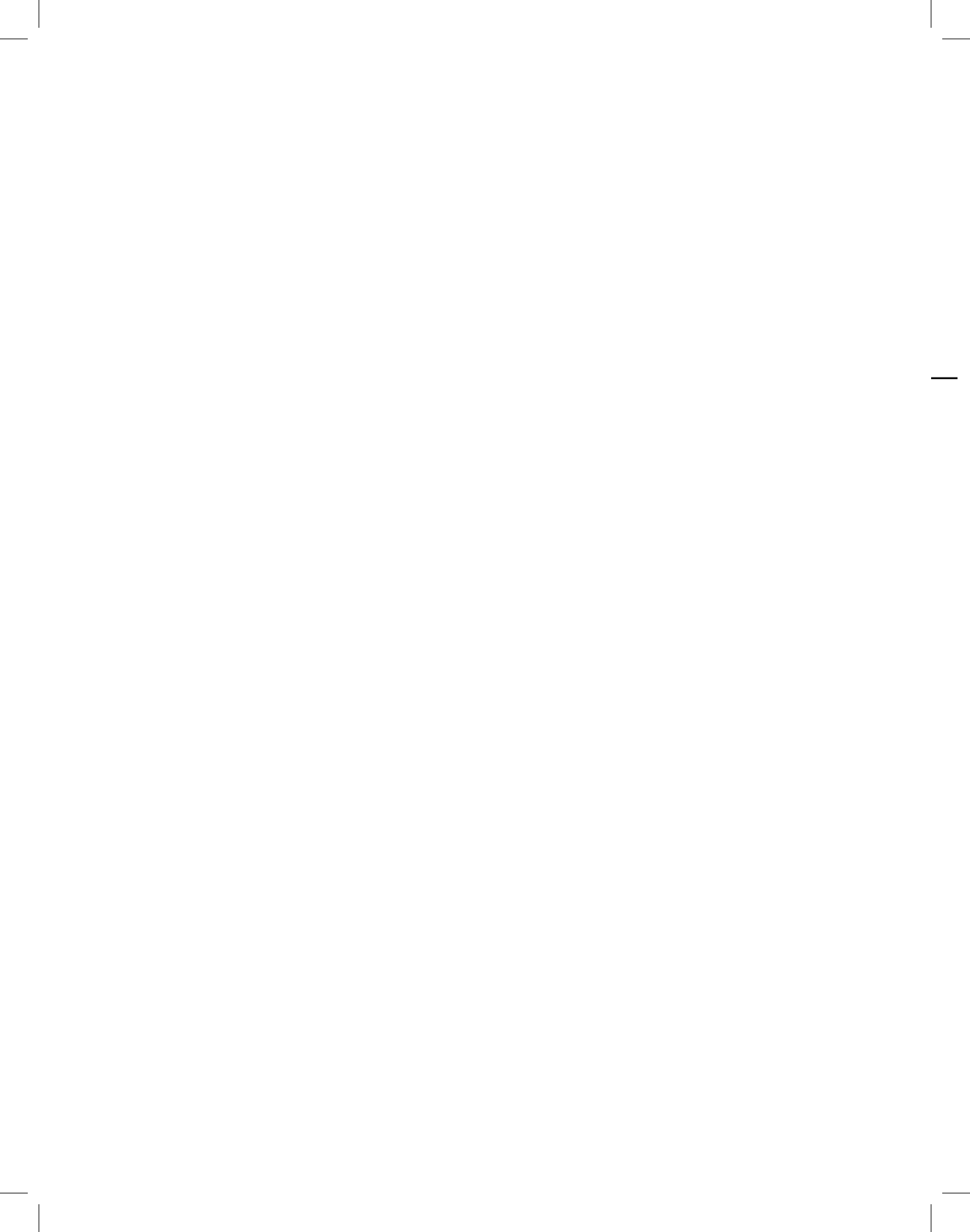
Plastische chirurgie

Meer en meer mensen grijpen naar plastische chirurgie omdat ze zich mooier willen voelen, omdat ze verminkt zijn na een ongeval of omdat ze denken dat het voor hun baan als mediafiguur of fotomodel een must is. Hoe reageren we op mensen die net zulke ingreep hebben ondergaan?

| Als het niet de bedoeling is dat het algemeen geweten is, kan je doen alsof je niet ziet dat er iets is veranderd. Je maakt je er vanaf met een complimentje als 'wat zie je er toch goed uit!'. Als je vriend(in) er niet zelf over begint, hoeft ook jij hier geen opmerkingen over te maken. Je hoeft je zeker nooit verplicht te voelen om iemand die je niet zo goed kent, spontaan te feliciteren met haar nieuwe borsten of zijn nieuwe neus.

| Als de operatie echt is bedoeld om op te vallen of je vriend(in) begint er zelf over, mag je er wel een fijne opmerking over maken. Je mag ook interesse tonen voor het verloop van de operatie.

| Wees altijd subtiel in je opmerkingen en denk goed na voor je iets zegt. Vraag bijvoorbeeld niet: 'Gaan die littekens nog weg?'



De drie fundamenteën

Besluit

Over etiquette hangt nog maar al te vaak een sfeertje van adellijkheid, bourgeoisie en plechtigheid, in de gedachten van de mensen althans. Het was dan ook de bedoeling van dit boek om aan te tonen dat dit als stoffig ervaren onderwerp eigenlijk heel actueel is én een must voor alle leeftijden. We pleiten ervoor dat etiquette een verplicht vak wordt in het lessenpakket van de basisscholen en de middelbare scholen. Als we jongeren van kindsbeen af leren hoe ze moeten omgaan met anderen, creëer je meer begrip en meer verdraagzaamheid, net waar onze maatschappij zo'n nood aan heeft.

Het mag nu wel duidelijk zijn dat etiquette veel verder gaat dan tafelmanieren en het dragen van de juiste kleren en dat het de communicatie tussen mensen bevordert zonder dat we constant op onze hoede moeten zijn of toneel moeten spelen. Na het lezen van dit boek zal je ongetwijfeld beter kunnen inschatten wat er van jou in allerlei situaties wordt verlangd. Doe daar je voordeel mee.

Je hoeft dit handboek niet uit je hoofd te leren. Als je rekening houdt met de drie belangrijkste fundamenteën

- | Beleefdheid
- | Respect
- | Hoffelijkheid

maak je ongetwijfeld een goede indruk en zal je aangenaam in de omgang zijn.
En dat komt niet alleen de anderen ten goede, maar ook jou.

Kevin Strubbe
oktober 2006



Als je meer wil

Literatuur

Wij hebben gebruik gemaakt van onderstaande websites en boeken. Als je maar niet genoeg kan krijgen van etiquette, kan je daar terecht.

Boeken

| Berman, Magda, *Etiquette voor de 21ste eeuw. Moderne etiquette in de praktijk*, Tirion Algemeen, 2005.

| Eijk, Inez van, *Etiquette. Over moderne omgangsvormen*, Uitgeverij Contact, 2000.

| Fontanel, Sophie en Marie Perron, *Moderne manieren voor de 21ste eeuw. Praktische etiquette*, Uitgeverij Sirene, 2004.

| Hanisch, Horst, *Culinaire etiquette. Omgangsvormen aan tafel*, Uitgeverij Elmar, 2004.

| Loon, H.F. van, *Hedendaagse etiquette*, BZZTôH, 2001.

| Wouters, Marlène de, Patricia de Prella en Robert A. Remy, *Etiquette*, Uitgeverij Lannoo, 1999.

Websites

algemeen

| Het Blauwe Boekje, stijlgids over manieren, eten, drinken en kleding:
www.hetblauweboekje.nl

- | Moderne Manieren volgens Beatrijs Ritsema: www.beatrijs.com
- | NetOnline: www.netonline.be/lifestyle/etiquette.asp
- | Omgangsvormen.nl: www.omgangsvormen.nl
- | Startpagina etiquette: etiquette.startpagina.nl
- | U4U Singles Community: www.u4u.nl/etiquette/eti01.htm

specifiek

- | ABC-van-Hiking.nl, de Wandel, Hiking, Kampeer & Outdoor Survival Info Portal (wandeletiquette): www.abc-van-hiking.nl
- | Accu-Chek® (diabetesetiquette): www.accu-chek.be
- | Belgische Belangengroep Stotteraars (stotteretiquette): www.stotteren.be
- | Camperleven.nl (kampeeretiquette):
www.camperleven.nl/index.php?doc=etiquette
- | Camping Guide (kampeeretiquette): www.go-camping.org
- | Chatregels.nl (nettiquette): www.chatregels.nl
- | Confrérie du Sabre d'Or (Sabreeretiquette): www.lesabredor.nl
- | Dartvereniging "Vollenhove" (dartsetiquette):
www.dartvereniging-vollenhove.nl
- | De Golfprofessional (golfetiquette): www.degolfprofessional.nl
- | De Nederlandse Netiquette-pagina (nettiquette):
web.inter.nl.net/netiquette
- | De Wijnhoek (restaurantetiquette): www.dewijnhoek.com
- | Demon (nettiquette): www.demon.nl/support/abuse/nettiquette.html
- | DierenNieuws (hondetiquette): www.dierennieuws.nl
- | Hot Dog Holidays. Huisdiervriendelijke hotels en vakantiehuizen in Europa (etiquette met de hond op reis): www.hotdogholidays.com
- | HuwelijksGids (huwelijkssetiquette): www.bruidsgids.net
- | Intermediair.nl (zakelijke etiquette): www.intermediairfw.nl
- | Jobat (zakelijke etiquette): www.jobat.be
- | Kadofeest.nl (geschenketiquette): www.kadofeest.nl
- | Kim Bols – infosite over/voor blinden en slechtzienden (etiquette slechtzienden): www.kimbols.be
- | Klasse Trefpunt (school- en opvoedetiquette): www.klasse.be
- | Kook rubriek (restaurantetiquette):
kook.rubriek.nl/eten&drinken/goede_manieren.asp
- | Lycos (strandetiquette):
woman.lycos.nl/article=1301/Etiquette_op_het_strand.html

- | Naturisme-en-sauna.net (nudisme-etiquette):
www.naturisme-en-sauna.net
- | New Tailor (kledingetiquette): *www.newtailor.nl/etiquette/*
- | SASAM vzw (pestetiquette): *www.sasam.be*
- | Solana Fitness (fitnessetiquette): *www.solanafitness.be*
- | Stichting Country Dance Foundation (dansetiquette): *www.scdf.nl*
- | Studentselect.nl (sollicitatie-etiquette): *www.studentselect.nl*
- | SURFnet (netiquette):
www.surfnet.nl/innovatie/mimest/achtergrond/netiquette.html
- | Taxistop. Huisruil Internationaal – België (huisruiletiquette):
www.taxistop.be/1/1huisruil.htm
- | Trendystyle. Site voor vrouwen (kledingetiquette): *www.trendystyle.net*
- | Uitweg (etiquette openbaar vervoer): *www.uitweg.be*

